# Профилактика кишечных инфекций у детей.

**Кишечные инфекции у детей развиваются достаточно часто**. Хотя бы раз в жизни с ними сталкивается каждый ребенок. При этом важно понимать, что инфекционные поражения далеко не безобидны. **Они занимают 5 место среди причин детской смертности**. Обусловлено это прежде всего тем, что пока нет методов медицинской помощи, которые бы действовали быстро и обладали максимальным эффектом.

Тем не менее эпизоды подобных инфекций в большинстве случаев заканчиваются благополучно. Нужно лишь своевременно обратиться за медицинской помощью.

Конечно, любому родителю следует знать о том, как правильно провести не только профилактику кишечных инфекций у детей, но и их лечение. Поэтому сначала поговорим об основных методах терапии. Но обязательно затронем и способы профилактики кишечных инфекций у детей.

## Борьба с обезвоживанием

**Основную опасность при острой кишечной инфекции представляет обезвоживание**. Вместе с рвотой, калом, потом (при повышенной температуре тела) во время частого дыхания малыш теряет большое количество жидкости. Вместе с ней из организма выводятся и ценные микроэлементы (натрий, калий, магний и кальций). Это становится причиной ухудшения кровообращения и снижения артериального давления. Страдает от недостатка кислорода и питательных веществ во время обезвоживания и нервная система.

Важно! В контексте обезвоживания не стоит сравнивать между собой взрослых и детей. Потребность в воде у малышей значительно выше. Обусловлено это тем, что на 75% дети состоят именно из воды. А вот во взрослом организме воды уже 60%. **Не удивительно, что и обезвоживание у детей наступает намного быстрее.**

Чтобы предотвратить этот патологический процесс, недостаточно только регулярного питья. Необходимо использовать и специальные средства для пероральной регидратации.

Несмотря на то, что ребенок может отказываться пить, выпаивать его крайне важно. Если состояние не улучшается, а симптомы кишечной инфекции прогрессируют и выпоить ребенка не получается, то оправдана госпитализация в стационар. Обойтись без лечения нельзя. Поэтому в некоторых случаях очень важно произвести госпитализацию пациента. В стационаре жидкость и электролиты будут вводить ребенку капельно.

## Энтеросорбенты

**Что дать ребенку от кишечной инфекции?**

Важно понимать, что зачастую кишечные инфекции провоцируются вирусами. Они способствуют нарушению всасывания углеводов и активизации условно-патогенной бактериальной флоры, которая в норме не вредит человеку, однако постоянно обитает в его кишечнике. **Энтеросорбенты являются веществами, которые «собирают» (адсорбируют) на себя вирусы, токсины, продукты их распада**. Благодаря этому на поверхности слизистых оболочек кишечника образуется защитный слой. Он предотвращает риски повторного заражения.

Среди этих лекарств есть препараты различных групп. Например, знакомый многим активированный уголь относят к группе природных сорбентов. Существуют также вещества химического происхождения, содержащие кремний и др.

Важно! Назначаются препараты врачом. Он определяет их точную дозировку и время приема, которые зависят от тяжести кишечной инфекции, длительности ее течения, сопутствующих заболеваний и иных важных факторов.

## Диетотерапия или лечение диетой

**К сожалению, далеко не все родители понимают, что при кишечных инфекциях следует уделить особое внимание именно питанию ребенка**. Некоторые мамы и папы уверены, что достаточно голодания в течение нескольких дней. Но следует понимать, что в этом случае все процессы восстановления слизистой оболочки кишечника просто замедлятся. Основная же цель лечения заключается в противоположном результате!

Конечно, диета при различных инфекциях отличается, но есть и общие рекомендации.

В острый период, например, ребенку рекомендовано потребление большого количества жидких блюд. Можно давать малышу простые морсы и компоты. Также разнообразить рацион можно крупами (рисом и гречкой), макаронами из твердых сортов пшеницы, перетертым мясом и курицей.

В отношении молочных продуктов нужно быть очень осторожными. При ротавирусной инфекции они не будут усваиваться, так как развивается лактазная недостаточность. Употребление молочных продуктов может стать дополнительным провокатором диареи. При иных видах кишечных инфекций кисломолочные продукты рекомендуют почти все специалисты. Они насыщены бифидо- и лактобактериями, хорошо усваиваются и положительно сказываются на процессе выздоровления.

**Однозначно исключить из рациона при кишечных инфекциях нужно любые продукты, которые усиливают брожение.**

**К ним относят:**

* Дрожжевой хлеб
* Фрукты
* Овощи
* Сахар в чистом виде и сладости
* Молоко

Если кишечная инфекция развилась у грудничка, его следует продолжать кормить грудным молоком. Нужно лишь увеличить количество приемов пищи (прикладываний к груди). Если ребенок принимает смеси, нужно использовать те, которые не содержат лактозу или в составе ее минимальное количество.

## Жаропонижающие средства

Важно понимать, что при повышенной температуре тела ребенок нередко интенсивно потеет и часто дышит. Это провоцирует и усиливает обезвоживание. **Поэтому очень важно бороться с высокой температурой.**

Для ее снижения врачом будут подобраны специальные препараты, разрешенные ребенку в том или ином возрасте. Дополнительно рекомендованы проветривания помещения, обтирание теплой водой (с температурой чуть ниже, чем у ребенка). На фоне подъема температуры сначала нужно согреть ребенка, а затем, когда озноб пройдет, раскутать его.

Важно! При сильном повышении температуры тела, если она не сбивается, необходимо как можно скорее вызвать скорую помощь.

## Антибиотики

**Вирусы, которые провоцируют кишечные инфекции, не лечатся антибиотиками.** Такие препараты назначаются исключительно для снижения темпов роста условно-патогенной бактериальной флоры, когда доказан факт того, что **инфекция имеет бактериально-вирусный характер**. Причем для каждого заболевания антибиотики подбираются индивидуально. Важно понимать, что они эффективны, но оказывают действие на весь организм и могут спровоцировать развитие других патологий.

## Пробиотики

**Эти средства могут применяться в восстановительный период после острых инфекций**. Также их используют и в составе комплексного лечения. При этом высокой доказанной эффективности пробиотики не имеют. Поэтому и мнения относительно них у специалистов расходятся. Кто-то вообще считает пробиотики «пустышками».

Важно! В любом случае доверять лечение любых кишечных инфекций нужно врачам. Самостоятельно принятые меры могут оказаться не просто неэффективными, но и вредными для здоровья ребенка.

## Профилактика кишечных заболеваний у детей

Предупредить проблему проще, чем устранять ее. Тогда как проводить профилактику кишечных инфекций у детей? На самом деле все не так сложно, как кажется. Основой профилактики является соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**Родителям и детям следует:**

* **Соблюдать личную гигиену, тщательно мыть руки с мылом перед едой и после пользования туалетом**
* **Правильно хранить продукты**. Нельзя оставлять готовую пищу при комнатной температуре больше чем на 2 часа. Сырые продукты запрещено хранить рядом с готовыми блюдами
* **Правильно выбирать продукты**. Важно всегда следить за сроками годности. Нежелательно давать ребенку продукты, срок годности которых заканчивается в ближайшие сутки
* **Давать ребенку только блюда из термически обработанных ингредиентов**
* **Очищать питьевую воду или употреблять только бутилированную**
* **Изолировать ребенка от зараженных окружающих**
* **Проводить обязательную регулярную дезинфекцию игрушек**
* **Использовать для ребенка отдельный комплект посуды и регулярно тщательно мыть его**
* **Промывать овощи и фрукты большим количеством проточной (а лучше кипяченой) воды**
* **Следить за купанием детей в открытых водоемах**. В стоячей воде купание категорически запрещено. Нежелательно также выезжать на природу в незнакомые места. Водоемы там могут быть загрязнены

Важно прививать малышу навыки личной гигиены.

**Для профилактики кишечных инфекций у детей, находящихся на грудном вскармливании, необходимо обрабатывать молочные железы перед каждым кормлением**. Важно регулярно подмывать малыша, мыть руки после пеленания. Нельзя пренебрегать обработкой бутылочек для молока и смесей, сосок для емкостей.

Если ребенок контактировал с зараженным, нужно наблюдать за ним в течение недели и при наличии симптомов развития инфекции (появлении диареи, тошноты, рвоты и др.) срочно обращаться к врачу.

Важно! Следует понимать, что соблюдение простых правил профилактики кишечной инфекции для детей позволит избежать заражения.

Надеемся, что вы разобрались в особенностях лечения и предотвращения неприятных патологий. Если у вас возникли вопросы, задайте их специалистам. **Врачи МЕДСИ готовы не только рассказать все о профилактике кишечных инфекций у детей**. Они проведут необходимую диагностику и лечение, если заражение уже произошло.

Специалисты примут меры для устранения как симптомов инфекций, так и их причин. При необходимости лечение будет организовано в условиях стационара. При этом пребывание в палате возможно вместе с родителем. Это позволит обеспечить максимальный комфорт при получении качественной медицинской помощи.