

**ВНИМАНИЕ: ЛЕТНИЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**  
**КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ У МАЛЫШЕЙ, УВЫ, НЕ РЕДКОСТЬ. ЭТО БОЛЬШАЯ**  
**ГРУППА БОЛЕЗНЕЙ, ОСНОВНОЙ СИМПТОМ КОТОРЫХ – ДИАРЕЯ (ПОНОС).**  
**ЛЕТОМ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ВОЗРАСТАЕТ.**

**ЧТО ЖЕ НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ МАЛЫША ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ?**

### **ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ**

**БАКТЕРИИ:** сальмонелла, шигелла (возбудитель дизентерии), энтеропатогенные кишечные палочки, стафилококки, йерсинии.

**ВИРУСЫ:** энтеровирусы, астровирусы, парвовирусы и самый известный из них – ротавирус.

**ПРОСТЕЙШИЕ:** лямблии, амебы, бластоцисты.

### **ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ**

Заразиться кишечной инфекцией можно фекально-оральным путем- через грязные руки, плохо промытые овощи, фрукты, несвежие либо плохо проваренные или прожаренные продукты. А иногда неприятности начинаются после купания в реке или озере (кто даст гарантию, что грязная вода не попадет ребенку в рот?). Что касается вирусных инфекций, они передаются еще и воздушно-капельным путем, то есть в момент общения или случайного контакта с больным человеком.

### **КАК ПРОТЕКАЕТ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ**

Обычно кишечная инфекция развивается по определенному сценарию. Инкубационный период – время от момента заражения до появления первых симптомов – длится от нескольких часов до 3–4 дней. То есть у малыша может начаться понос, даже если несвежую пищу или плохо промытые фрукты он съел несколько дней назад. Обычно болезнь заявляет о себе недомоганием: ребенок неактивен, быстро устает, капризничает. После этого в тот же день или в ту же ночь либо на следующее утро начинается острый период кишечной инфекции, который длится от 1 до 14 дней: у малыша появляется рвота, понос, боли в животе, поднимается температура. Иногда эти симптомы сменяют друг друга или не появляются вовсе: так, некоторые инфекции проходят без поноса, только с рвотой и температурой; другие начинаются с рвоты, а продолжаются диареей; третьи не вызывают лихорадки.

Острый период болезни заканчивается в тот момент, когда у ребенка спадает температура и прекращается основное проявление болезни – понос или рвота. После наступает восстановительный период, который может длиться от 2 недель до нескольких лет, если врач не назначит малышу правильное лечение. Поскольку в это время работа желудочно-кишечного тракта еще только налаживается, у ребенка, скорее всего, начнутся неполадки со стулом (он будет то жидким, то затрудненным, то нормальным, то непереваренным). Иногда дети жалуются на боли в животе, слабость, часто у них на коже появляется сыпь. Поскольку в этот период малыш становится уязвим для вирусов и бактерий, помните о том, что он может снова подхватить кишечную инфекцию или простудиться.

### **ПЛАН ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Поскольку тактика лечения кишечных инфекций не зависит от возбудителя, начинать принимать меры можно до получения результатов анализов:

- Борьтсья с вредными микробами: и с теми, что вызвали болезнь, и с теми, которые в «спящем» виде всегда живут в кишечнике (так называемая условно-патогенная флора).
- Помогать работе желудочно-кишечного тракта.
- Поддерживать и восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.
- Противостоять обезвоживанию.

- Выводить из организма токсины – продукты жизнедеятельности вредных микробов.
- Избавляться от симптомов болезни.

**ВНИМАНИЕ!** Если доктор назначит ребенку правильное лечение, острый период болезни сократится до 3–4 дней (без вмешательства он может длиться 7–14 дней), а восстановительный пройдет более гладко и без серьезных последствий.

### ВОСПОЛНЯТЬ ЗАПАСЫ

Обезвоживание – главная неприятность, которая может случиться из-за кишечной инфекции: вместе с поносом и рвотой ребенок теряет слишком много необходимой организму воды. Особенно быстро обезвоживание развивается у детей до 2 лет. Поэтому начните восполнять потери жидкости, как только вы заметите, что ситуация развивается не в лучшую сторону (например, рвота случается больше 5 раз в сутки; стул у ребенка очень жидкий; температура поднялась выше 39 °С). Для этих целей подойдут солевые растворы (Регидрон), 5%-ный раствор глюкозы и обычное питье, которое предпочитает малыш, – чай, компот, морс.

Солевые растворы предлагайте ребенку часто и небольшими порциями (по 5–20 мл каждые 15–30 минут). Если малыша тошнит, другие напитки давайте так же, а если он чувствует себя хорошо, пусть пьет сколько хочет. Хорошо помогает в этой ситуации Смекта– средство, которое выводит токсины и быстро останавливает понос и рвоту, или другие препараты с тем же действием – активированный уголь, фильтррум.

### ПРАВИЛА ЕДЫ

Если в первые дни болезни малыш будет отказываться от еды, не кормите его насильно (гораздо важнее давать ему пить). Впрочем, морить ребенка голодом тоже не стоит. Во время болезни не давайте малышу продукты, которые он никогда не пробовал. Пищу предлагайте небольшими порциями, но часто.

Откажитесь от сырых овощей и фруктов (кроме бананов), сырого молока, жареного, жирного, острого и сладостей. Отварные или печеные овощи и фрукты, кисломолочные продукты, нежирное мясо, молочные каши, кипяченое молоко можно и нужно оставить.

После того как закончится острый период болезни, вернитесь к обычному меню.

### КРАЙНИЕ МЕРЫ

Большинство кишечных инфекций хорошо лечится дома, однако в некоторых случаях ребенку предстоит отправиться в больницу. Это понадобится, если:

- Болезнь протекает очень тяжело, с высокой температурой, неостанавливающейся рвотой или поносом.
- У малыша началось обезвоживание. Запомните признаки этого состояния: сухие губы и рот, заострение черт лица, сероватый оттенок и дряблость кожи, у грудничков – западание родничка, частое сердцебиение, потеря 10% веса.
- У ребенка появились судороги, малыш потерял сознание или у него начался бред.

### ДЛЯ ОТПУСКНИКОВ

**ПОСКОЛЬКУ ОБЫЧНО КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ ЗАСТИГАЮТ ДЕТЕЙ НА ОТДЫХЕ, ДЕРЖИТЕ ПРИ СЕБЕ АПТЕЧКУ С ТАКИМИ ПРЕПАРАТАМИ: ФУАЗОЛИДОН И/ИЛИ ЭНТЕРОФУРИЛ (СУСПЕНЗИЯ), МЕЗИМ-ФОРТЕ, КРЕОН, ЛИНЕКС, РЕГИДРОН, СМЕКТА, МОТИЛИУМ,**