

Расстройство **кишечника**

Острая кишечная инфекция — самая частая проблема отпускников. Что нового в ее диагностике и профилактике нам могут предложить врачи?

Советует эксперт Центра молекулярной диагностики (CMD), младший научный сотрудник лаборатории молекулярной диагностики и эпидемиологии кишечных инфекций ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора **Татьяна Ольнева**.

НАРУШИТЕЛИ СПОКОЙСТВИЯ

Острыми кишечными инфекциями часто болеют всей семьей. Первыми заболевают подхватывают дети, а потом оно передается по цепочке и остальным членам семьи. Но, несмотря на распространенность этой ситуации, многие по-прежнему не знают, что делать.

Кишечные инфекции бывают вирусного и бактериального происхождения. В первой группе и у взрослых и у детей лидируют ротавирусы. Второе место занимают норовирусы. Среди бактериальных кишечных инфекций наибольшее распространение имеют сальмонеллез, кампилобактериоз и бактериальная дизентерия. Все они передаются через воду и пищу, многие

вирусные кишечные инфекции — также контактно-бытовым путем — при прикосновении, через предметы общего пользования.

Специфическим «летним» фактором риска также является заглатывание воды при купании.

ГОВОРЯЩИЙ АНАЛИЗ

На первый взгляд, самостоятельно отличить вирусную инфекцию от бактериальной нелегко. И та, и другая проявляются рвотой, частым жидким стулом и общей слабостью. Но в лечении этих заболеваний все же есть отличия. Поэтому так важно знать, какой возбудитель стал причиной расстройства.

Для этого можно воспользоваться новой лабораторной услугой — сдать кал на ПЦР-диагностику инфекций. В таком анализе одновременно определяются наиболее рас-

пространенные кишечные вирусы и бактерии.

Материал для анализа собирается в одноразовую стеклянную или пластиковую посуду. И в течение 6 часов доставляется в лабораторию. Результат бывает готов через 1–3 дня. От него зависят и нюансы лечения.

ЧЕТЫРЕ КИТА

Лечение вирусной кишечной инфекции должен осуществлять врач. Оно бывает комплексным и, как правило, состоит из четырех частей. Во-первых, это борьба с причиной инфекции. Во-вторых, восстановление нарушенных функций и активизация защитных сил. В-третьих, диетотерапия. И, наконец, симптоматическое лечение, то есть снятие неприятных ощущений.

Почти любая кишечная инфекция сопровождается рвотой и диареей. Организм быстро теряет жидкость и важные микроэлементы. Как следствие, возникает слабость, упадок сил, голово-

**ЕСЛИ ВЫ КА-
САЕТЕСЬ ПРЕД-
МЕТОВ ОБЩЕГО
ПОЛЬЗОВАНИЯ,
ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ. ЖЕЛА-
ТЕЛЬНО — ЖИД-
КИМ МЫЛОМ И
В ТЕЧЕНИЕ
МИНИМУМ**

**20
СЕКУНД**



Нюансы лечения

кружение. А в тяжелых случаях может нарушиться пульс и давление. Поэтому так важно вовремя предотвратить обезвоживание организма.

С этой целью при любой диарее надо принимать солевые и глюкозо-солевые растворы. Они также облегчают тошноту, если пить их небольшими порциями.

Параллельно всегда назначаются препараты энтеросорбенты. Сегодня это «золотой стандарт» лечения любых кишечных инфекций. Они связывают и выводят токсины, которые выделяют вирусы и микробы.

ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО

В первый день болезни люди обычно отказываются от еды. Но полностью голодать все же не стоит. Правильная пища тоже может выполнять роль лекарства. При диарее будут полезны бананы, рис, яблочное пюре и хлебные тосты. Из рациона надо исключить все плохо усваиваемые и газообразующие продукты — сырые овощи и фрукты, молоко, чёрный хлеб, выпечку, бобовые. Также нельзя есть копчености, все жареное, жирное и острое.

ДЕТСКАЯ ПРИВИВКА

Чтобы кишечная инфекция не испортила вам отпуск, важно соблюдать меры профилактики. Они сводятся к трем пунктам. Это соблюдение правил личной гигиены. Повышение защитных сил организма. И самое новое — вакцинация.

С 2013 года в России зарегистрирована живая вакцина против ротавирусной инфекции. Она защищает сразу от пяти типов этого вируса — самого распространенного и у взрослых, и у детей. Согласно календарю, вакцина «РотаТек» закапывается в рот здоровым детям начиная с двухмесячного возраста.

Применение ротавирусных вакцин у детей старше 32 недель запрещено.

МЫЛО И АНТИСЕПТИКИ

Излюбленные места обитания микробов — детские площадки, поручни в транспорте и поликлиниках, общественные туалеты, платежные терминалы.

Если вы касаетесь предметов общего пользования, чаще мойте руки. Желательно — жидким мылом и в течение

Консультирует терапевт, гастроэнтеролог, врач высшей категории, ассистент кафедры поликлинической терапии ГБОУ ВПО «Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского» Минздрава России **Юлия Николаевна Беляева**.

Борьба с причиной

Лечение вирусных и бактериальных кишечных инфекций имеет свои тонкости. Вот почему в сложных случаях без лабораторной диагностики возбудителя не обойтись.

Если в анализе выявлен ротавирус или энтеровирус, помогут противовирусные препараты, например арбидол, анаферон, эргоферон и свечи с интерфероном. Среди ректальных свечей при кишечных инфекциях, пожалуй, лучший вариант — кипферон. Препарат содержит антитела против ротавирусов, энтеробактерий, хламидий, стафилококков, герпесов и других возбудителей. Его можно применять даже у младенцев.

Однако при диарее есть риск не удерживать препараты в свечах до их полного всасывания. Поэтому можно воспользоваться альтернативным вариантом, который принимают через рот. Он называется Комплексным иммуноглобулиновым препаратом, сокращенно КИП.

Антибиотики будут полезны лишь при бактериальных инфекциях, например дизентерии или сальмонеллезе. Наличие этих бактерий, как уже отмечалось, покажет ПЦР-анализ кала.

Причем в этом случае врач назначает не обычные антибиотики, а специальные кишечные антисептики с нифуроксазидом. Они бережно относятся к полезной микрофлоре, убивая только вредные бактерии.

минимум 20 секунд. После мытья возьмите салфетку, вытрите руки и салфеткой же закройте кран. В противном случае польза от мытья может быть сомнительной.

Если нет мыла и воды, протирайте руки спиртовыми антисептиками. В их составе должно быть не менее 70% спирта. А еще приучите себя и детей не трогать лицо руками.

Не менее важно следить за качеством потребляемой воды и еды. На отдыхе, особенно в чужих странах, используйте лишь кипяченую или бутилированную воду. Даже для полоскания рта и чистки зубов.

Избегайте употребления льда. Купайтесь только на официальных пляжах. И не заглатывайте воду из водоема.

Вспомогательные, или симптоматические, средства при кишечных инфекциях требуются не всегда. Но если вы плохо переносите болезнь, мучиться бессмысленно.

Для облечения тошноты подойдут противорвотные средства — церукал или домперидон. При спазмах кишечника выручат но-шпа и бускопан. Но ни в коем случае не принимайте сильные обезболивающие. Они могут замаскировать симптомы «острого живота», когда человеку требуется «скорая помощь».

Жаропонижающие при кишечных инфекциях нужны лишь при очень высокой температуре — выше 38–39 градусов. Но если у вас не в порядке сердце и сосуды, есть заболевания нервной системы — надо сбивать жар начиная с 37,5–38 градусов.

После того как острая инфекция стихнет, надо помочь организму восстановиться. Успокоить раздраженный желудок, поддержать поджелудочную железу и печень, привести в порядок кишечную флору. Для этого применяются препараты бифидо- и лактобактерий.

Если после выздоровления у вас сохраняется дискомфорт после еды, стул остается неустойчивым, могут понадобиться ферменты поджелудочной железы, например Креон.

Раздраженную слизистую желудка можно полечить антацидными препаратами, например суспензией фосфалюгель или маалокс.

После кишечных инфекций также может нарушаться работа печени и желчного пузыря. Об этом обстоятельстве говорит светлый, почти обесцвеченный стул. Здесь будут уместны растительные желчегонные препараты и гепатопротекторы.

Однако все рекомендации нужно согласовать с доктором.

Еда, которой вы питаетесь, должна пройти тщательную кулинарную обработку. Недожаренные и малосольные блюда могут таить опасность. Так же, как и сладости с белковым кремом и салаты с майонезом. Кишечные вирусы в них не живут, а вот вредные микробы на жаре размножаются быстро.

Если же кто-то из близких заболел, постарайтесь его изолировать от остальных домочадцев. Выделите ему персональную посуду и белье. Дезинфицируйте его комнату.

Особенно берегите от заражения беременных женщин и непривитых грудничков. Они всегда болеют тяжелее.

Нина ПОНОМАРЕВА