



«БОЛЕЗНЬ ХОЛОДИЛЬНИКА»

Желая насытить растущие организмы полезными веществами, заботливые родители с наступлением тепла везут детей на дачу и в деревню, где натуральные витамины «можно есть прямо с грядки». Это, конечно, замечательно, но не только полезно и не всегда безопасно, как думают многие мамы и папы. Ягода, отправленная с куста сразу в рот, может стать причиной заражения кишечным иерсиниозом – инфекцией, поражающей пищеварительный тракт и провоцирующей отравления. Подхватить ее также можно «благодаря» запасам впрок – например, отведав квашеной капусты из деревенского погреба или съев немытый фрукт из холодильника. Что же это за болезнь и как с ней бороться?

МНОГОЛИКАЯ ИНФЕКЦИЯ

Кишечный иерсиниоз – это зоонозная повсеместно распространенная инфекционная болезнь, вызываемая представителями рода *Yersinia*, с множественными путями передачи, характеризующаяся выраженным клиническим полиморфизмом от легких до тяжелых форм поражения внутренних органов и систем.

Согласитесь, звучит довольно мудро. Но тем интереснее и познавательнее узнать, что кроется за этим сухим определением заболевания. Разберемся подробнее!

◆ **Зоонозная инфекция.** Иерсиниоз называется так потому, что природным резервуаром и основным источником его возбудителей являются животные. От человека к человеку (от больного к здоровому) этот недуг передается крайне редко.

◆ **Повсеместно распространенная.** Так как для существования данной инфекции не нужны особые условия, встретиться с ней можно повсюду (но чаще всего в регионах с умеренным климатом). Здоровые взрослые к иерсиниозу маловосприимчивы. В основном им болеют дети (особенно малыши от 3 до 5 лет) и люди с пониженным иммунитетом или хроническими патологиями. Чаще отмечаются единичные случаи заболевания, но бывают «семейные очаги» (когда болеют все или многие в семье) и эпидемии в коллективах. Для инфекции

характерна весенне-летне-осенняя сезонность, но заразиться ею можно и зимой.

◆ **Вызывается представителями рода *Yersinia*.** Виновницей кишечного иерсиниоза является *Yersinia enterocolitica* (иерсиния энтероколитика), одна из трех основных бактерий из рода иерсиний, относящихся к энтеробактериям – палочкообразным микроорганизмам, постоянно обитающим в кишечнике человека и других млекопитающих. Этот микроб хорошо переносит низкие температуры, поэтому с удовольствием проживает и размножается в условиях холодильника, погреба, овощехранилища, из-за чего иерсиниоз иногда называют «болезнью холодильника». Иерсинии приспособлены и к внешней среде: в воде живут более месяца, в почве – до четырех. Но легко гибнут под воздействием солнечного света, высоких температур (при кипячении уничтожаются за несколько секунд) и при применении дезинфицирующих средств.

◆ **Множественные пути передачи.** Переносчиками инфекции являются в основном грызуны (мыши и крысы), а также сельскохозяйственный скот (коровы, овцы, козы, свиньи) и собаки. Люди заражаются через продукты (чаще всего капусту, морковь, зеленый и репчатый лук, соленья) и воду, загрязненные испражнениями переносчиков. Реже зараженными (обсемененными)

оказываются мясные и некоторые молочные (творог и сыр) продукты, в которых микроорганизмы размножаются и сохраняются до 20 суток. Также при несоблюдении элементарных мер гигиены возможен и контактный путь от зараженного человека к здоровому через общую посуду.

◆ **Выраженный клинический полиморфизм.** Опасность микроба состоит в том, что он при своей жизнедеятельности выделяет три вида токсинов, которые могут поражать у человека любые внутренние органы, кости и суставы и вызывать аутоиммунные процессы. Инкубационный период иерсиниоза длится от одного дня до трех недель (в среднем 1-6 дней). Для начала болезни характерны все признаки интоксикации:

- высокая температура (лихорадочный период с повышением температуры тела до 40 градусов может длиться до 10 дней);
- сильные головная и мышечная боли;
- общая слабость, снижение аппетита, вялость;
- увеличение почти всех групп лимфоузлов.

Поскольку при кишечной (гастроинтестинальной) форме инфекции «входными воротами» для микробов служит желудочно-кишечный тракт, ведущими симптомами в первые сутки будут тошнота, рвота, частый жидкий стул с болями в животе резкого приступообразного характера.

Также в конце первой недели болезни на коже могут появиться сыпь и шелушение (обычно в области коленных и локтевых суставов, на ладонях и подошвах).

◆ **Поражения органов и систем.** Исходя из ведущих проявлений иерсиниоза, можно выделить несколько его форм:

- Гастроинтестинальная – клинические проявления со стороны желудочно-кишечного тракта.
- Смешанная – поражение одновременно двух и более органов.
- Генерализованная – вовлечение в процесс печени, почек, легких, оболочек мозга (возможно даже развитие сепсиса).
- Вторично-очаговая – поражение суставов, кожи, мышц сердца, кишечника как отдаленные последствия острого процесса.

ДИАГНОЗ ПОСТАВИТ ТОЛЬКО ВРАЧ

Особенность данного заболевания состоит еще и в том, что острый процесс может превратиться в хронический и рецидивирующий (повторяющийся). А так как его первые симптомы и признаки – рвота, жидкий стул, боли в животе, головная боль, слабость характерны для любого другого вирусного или бактериального процесса, то мысль об иерсиниозе часто сразу и не возникает. Поэтому без должного лечения, затаившись, болезнь может отдаленно вспыхнуть вновь.

Заболевание врач может заподозрить при тщательном выяснении истории болезни, анализе клинических проявлений, но подтвердить диагноз возможно только лабораторно, с помощью анализов крови, мочи и кала.

Необходимо иметь в виду, что даже при легком течении иерсиниоз требует лечения в инфекционном стационаре, где больному проводится один или несколько курсов

антибактериальных препаратов и серия детоксикационных мероприятий (процедур, направленных на удаление из организма отравляющих веществ – токсинов).

Самолечение опасно развитием хронизации процесса или проявлением отдаленных проблем со здоровьем. Наиболее опасным последствием иерсиниоза является развитие аутоиммунных процессов, когда запускается механизм борьбы организма со своими же органами (миокардит, пиелонефрит, гепатит, остеомиелит, менингит и прочее).

К счастью, в большинстве случаев эта болезнь имеет благоприятный исход.

ГИГИЕНА И ЕЩЕ РАЗ ГИГИЕНА!

Конечно же, первым пунктом в списке мер по предотвращению иерсиниоза будет напоминание о личной гигиене – мытье рук перед едой и пользование индивидуальной посудой.

Также важно напомнить о санитарной гигиене продуктов:

- перед употреблением в пищу фрукты, ягоды и овощи нужно тщательно мыть;
- салаты есть только свежеприготовленными;
- готовые блюда хранить отдельно от сырых продуктов;
- при приготовлении еды соблюдать достаточный температурный режим;
- для питья и приготовления пищи использовать только качественную воду.

Немаловажное значение имеет и санитарный контроль за содержанием мест хранения продуктов – от домашних холодильников до погребов и больших овощехранилищ. Тщательно стараться избегать контактов продуктов с грызунами.

Благодаря этим мероприятиям и детям, и родителям удастся избежать неприятного знакомства с многоликой инфекцией под названием «иерсиниоз».

Будьте здоровы!

Наталья КОРСАКОВА,
врач-педиатр
высшей категории.

Ускорки счастья

Рано утром я выхожу в сад и сразу попадаю в сказку. Аромат цветов кружит голову, навеивает добрые мысли и воспоминания. Сажусь на скамейку и вспоминаю.

Вот эту яблоньку около скамейки сажали мои родители: она уже старенькая, но цветет и плодоносит исправно. Две другие мы посадили с мамой: папы уже не было. Сажали и горько плакали.

Вот старенькая, покосившаяся от времени банька, которую построили муж Саша с зятем Олегом. Мужа нет – осталась память. И до сих пор эта баня выручает нас с дочкой Наташей.

В конце сада растут яблони, посаженные уже

детьми. У каждой свое имя: Наташа, Саша, Лера, Влад. Только у маленького

ВОСПОМИНАНИЯ – лекарство для пожилых

Кирюши пока еще своей нет яблоньки.

Сажу на скамейке, слушаю пение птиц, кукувание кукушки, трели соловья, а мысленно вижу другое утро: как иду с выпускного вечера, сняв с ног новые туфли, чтобы их не запачкать, – недав-

но прошел дождь. Рядом счастливые, еще полные надежд и планов одноклассники. Идем и радуемся жизни. Потому что все еще впереди.

Университет, первая сессия, первые пятерки. На выходные приехал из

Горького Саша. Мы любовались прекраснейшим саранским парком, строили планы. До нашей свадьбы оставалось четыре года. И потом пятьдесят шесть лет вместе.

Солнце встает, освещая наш сад и меня на скамейке. Любуясь сиренью

в саду, заметила, что в этом году одновременно цвели и черемуха, и сирень. Явление для наших мест редкое: обычно сначала цветет черемуха, а потом уже сирень. Так, сидя на скамейке в саду, я мысленно прожила свою жизнь. Воспоминания греют душу и как будто даже лечат. Для нас, пожилых, это очень важно.

Что осталось мне после мужа? Две дочери, внук, внучка, правнуки. Немало! Правда, правнука Кирюшу муж уже не увидел.

Утро вступило в свои права. Впереди – новый день.

Адрес: Беляковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дючкова, д. 146.