**Кишечные инфекции после купания: опасный вирус или бактерии**

Скоро лето, и люди будут много времени проводить у воды, купаясь в открытых водоемах и не подозревая об опасности, которая подстерегает их при подобном отдыхе. Прежде всего, в стоячей или проточной теплой воде активно циркулируют вирусы, приводящие к кишечным инфекциям. Часто там обнаруживаются и опасные бактерии, яйца паразитов или иные опасности. В результате после отдыха, уже дома возникает рвота, которая сопровождается нарушением аппетита и диареей. Как избежать подобных неприятностей?

Летом многие люди предпочитают закрытым бассейнам открытые водоемы - озера, пруды, реки или море. И нередко такой активный отдых у воды завершается аллергией, солнечными ожогами или развитием инфекций, которые попадают в организм с водой, проглоченной при нырянии и плавании. Особенно опасна стоячая вода, которая быстрее прогревается и способствует активному размножению опасных бактерий. В этом случае инфекция может иметь массовый характер, поражая многих отдыхающих. Ежегодно в летнее время инфекционные стационары отмечают всплеск заболеваемости кишечными инфекциями, которые развились после пребывания на море, купания в реке или озере. Инфекция может поражать не только органы пищеварения, но и кожные покровы, слизистые глаз и гениталий, нередки вспышки чесотки и педикулеза.

## Первые проявления: тошнота и рвота

Каким бы ни был возбудитель, будь то [вирус](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/) или опасные бактерии, первые признаки, которыми проявляется кишечная инфекция, будут схожими. Нередко это недомогание, повышение температуры и снижение аппетита, по мере размножения возбудителя и производства им токсинов формируется тошнота, а затем и рвота. Нередко рвота имеет упорный и многократный характер, что приводит к обезвоживанию и недомоганию. На фоне многократной и частой, обильной рвоты могут возникать нарушения сознания, судороги, что требует вызова скорой помощи и госпитализации в стационар. Если же рвота нечастая, не сопровождается выраженным недомоганием, можно лечиться в домашних условиях, соблюдая диету и потребляя больше жидкости.

## Нарушения пищеварения: диарея, вздутие

Нередко кишечная инфекция, наряду с температурой и рвотой, также сопровождается диареей, это утяжеляет состояние в силу потерь жидкости и питательных компонентов с фекалиями. Зачастую диарея сопровождается болями в животе, вздутием и спазмами, что ухудшает состояние пациента. В среднем, длительность диареи при неосложненных инфекциях составляет до 2-3 дней, постепенно сокращаясь по частоте и объёму. Если диарея длится более этого времени, необходимо обращение к врачу для выяснения истинных ее причин и лечения. При поносе также теряется жидкость, как и при рвоте, поэтому важно ее адекватное возмещение за счет приема жидкости. На фоне [диареи](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/diareya/) нужно особое питание, не раздражающее пищеварение и питьевой режим, который позволяет устранить последствия обезвоживания.

## Как не подцепить опасный вирус?

Чтобы не заразиться различными видами вирусов, вызывающими кишечные инфекции, стоит отказаться от купания в водоемах, куда сливаются фекальные сточные воды. Кроме того, запрещено купание в незнакомой местности, даже если река или озеро кажутся чистыми. Разрешено купание только на специально отведенных пляжах, где берутся пробы воды и проводятся исследования ее безопасности. Наиболее часто в летнее время пищеварительные расстройства вызывает особый вирус, относящийся к группе энтеровирусов. Он может поражать не только пищеварение, но и слизистые глаз, кожные покровы и нервную систему. Особенно опасен этот вирус для детей и ослабленных взрослых, у них инфекция может протекать наиболее тяжело. Схожую картину дает и ротавирус, который также может быть передан с водой, особенно если лето не сильно жаркое и дождливое.

Водный путь передачи имеет и [вирус](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/) гепатита А (являющийся причиной болезни Боткина), для которого типичны поражение печени и общетоксические проявления, желтуха и недомогание. Этой патологии свойственны вспышки, но за счет длительного инкубационного периода они могут сразу не выявиться.

## Опасные бактерии в воде

Водная среда в летнее время является одной из наиболее оптимальных для многих видов бактерий. Наличие тепла, достаточного питания и влаги помогает им активно размножаться и выживать в открытых водоемах. Бактерии проникают в воду из фекальных стоков (прорыв канализации), во время дождей со сточными водами, при загрязнении водоема животными (если их водят на водопой). В организм человека они попадают при купании и нырянии, если в рот заливается вода. Могут также передаваться опасные бактерии с рук, помытых в загрязненной воде или пищевых продуктов. Попадание их в организм приводит к активному их размножению в кишечнике и формированию признаков инфекции. Наиболее опасными являются такие возбудители как кишечная палочка, сальмонелла, брюшнотифозная бацилла и стафилококк. Могут также встречаться и более редкие варианты инфекций.

## Меры профилактики расстройств кишечника

Уберечь себя от опасных кишечных инфекций достаточно просто, но многие взрослые пренебрегают мерам предосторожности, считая их чрезмерно строгими и надуманными. Так, запрещено купание в тех водоемах, которые не прошли необходимых санитарных обследований или пробы воды в них показали наличие опасных возбудителей.

Самыми безопасными будут выделенные пляжи на реках и морях, озерах или искусственных водоемах. Там качество и безопасность воды проверяется. Вне оборудованных пляжей купание опасно для здоровья, так как вода может иметь высокий уровень загрязнений, в том числе и вирусами и микробами.

Стоит опасаться тех мест, где обитают водоплавающие птицы, много мусоря и тины, водорослей, масляных пятен и прочих загрязнений. Такие водоемы обычно имеют фекальные загрязнения, с которыми в них попадают и опасные бактерии, способные привести к вспышке кишечной инфекции. При купании в водоеме стоит отказаться от ныряния и проглатывания воды, это опасно. Кроме того, недопустимо мытье пищевых продуктов в воде водоема, для этого нужно использовать питьевую воду.

Начальник

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Ленинградской области

в Приозерском районе Н.Д. Никитенко

Шаталова Н.А.., тел. 8(81379) 37-495