



Дизентерия – это острая кишечная инфекция, возбудителем которой является особый вид бактерий (шигеллы), отсюда второе название, шигеллез.

Шигеллы выделяют 2 вида токсинов:

- **Экзотоксины.** Они пагубно воздействуют на слизистую оболочку кишечника, то есть разрушают ее. Благодаря этому бактерии проникают в клетки оболочки и размножаются там;
- **Эндотоксины.** Эти ядовитые вещества выделяются тогда, когда шигелла разрушается. Именно эти токсины влияют на системы организма человека и являются причиной патологических симптомов.

Дизентерия часто возникает в детских коллективах, однако, заболеть могут и взрослые люди. Заразиться можно от больного человека и бактерионосителя. Наиболее опасны пациенты с острой формой, а также во время обострения хронической дизентерии.

Возбудитель попадает в организм через ротовую полость, а выделяется с фекалиями через кишечник.

- **Контактно-бытовой.** Бактерии могут попасть к человеку через загрязненные предметы и игрушки. Особенно это актуально среди детей, так как они зачастую не соблюдают элементарные правила личной гигиены (не моют руки после посещения туалетной комнаты). Также шигеллы передаются через обсемененную посуду и рукопожатие;
- **Водный.** Инфекция попадает в водоемы и системы водоснабжения. При употреблении загрязненной воды возникает заболевание;
- **Пищевой путь.** Бактерии могут находиться в готовых блюдах, кондитерских изделиях, салатах и так далее. Они попадают туда в том случае, если их приготовил бактерионоситель или больной в легкой форме человек. Особенно если он не соблюдает правила гигиены. Заболевание возникает при употреблении в пищу невымытых фруктов и овощей, загрязненных инфицированными испражнениями.

Профилактика дизентерии включает несколько простых правил:

- **Самое простое правило – соблюдение элементарных норм гигиены,** а также обучение им детей. Следует запомнить, что мытье рук после посещения туалета, а также перед приемом пищи крайне необходимо. Стоит приучить

себя и ребенка проводить гигиеническую обработку рук после прогулки, посещения магазина и так далее. Сегодня можно использовать различные санайзеры и антибактериальные салфетки, которые предназначены для дезинфекции рук. Это хороший походный вариант;

- **Употребление в пищу только мытых овощей и фруктов.** Перед тем как съесть, к примеру, яблоко его необходимо тщательно промыть под проточной водой, лучше с использованием щетки. Затем его следует обдать кипятком. Рекомендуется также счищать шкурку;
- **Приобретать продукты питания только в проверенных местах.** Обходить стороной «стихийные рынки» и лотки у дорог. Если есть сомнения в качестве продукта, то следует попросить продавца предъявить сертификат соответствия;
- **Следить за свежестью покупаемых продуктов.** Следует обязательно проверять сроки годности;
- **Молочные продукты можно приобретать только в заводской упаковке,** на которой указан производитель, дата производства, срок и условия хранения. Покупка молока «с рук» недопустима, так как велик риск того, что оно окажется зараженным;
- **Фрукты и овощи следует выбирать без признаков гнили,** они должны быть без повреждения. Разрезанные дыни, тыквы и арбузы покупать не стоит, так как на срезе могут находиться бактерии;
- **Купаться в водоемах, которые проверены и безопасны;**
- **Пить очищенную или бутилированную воду.**