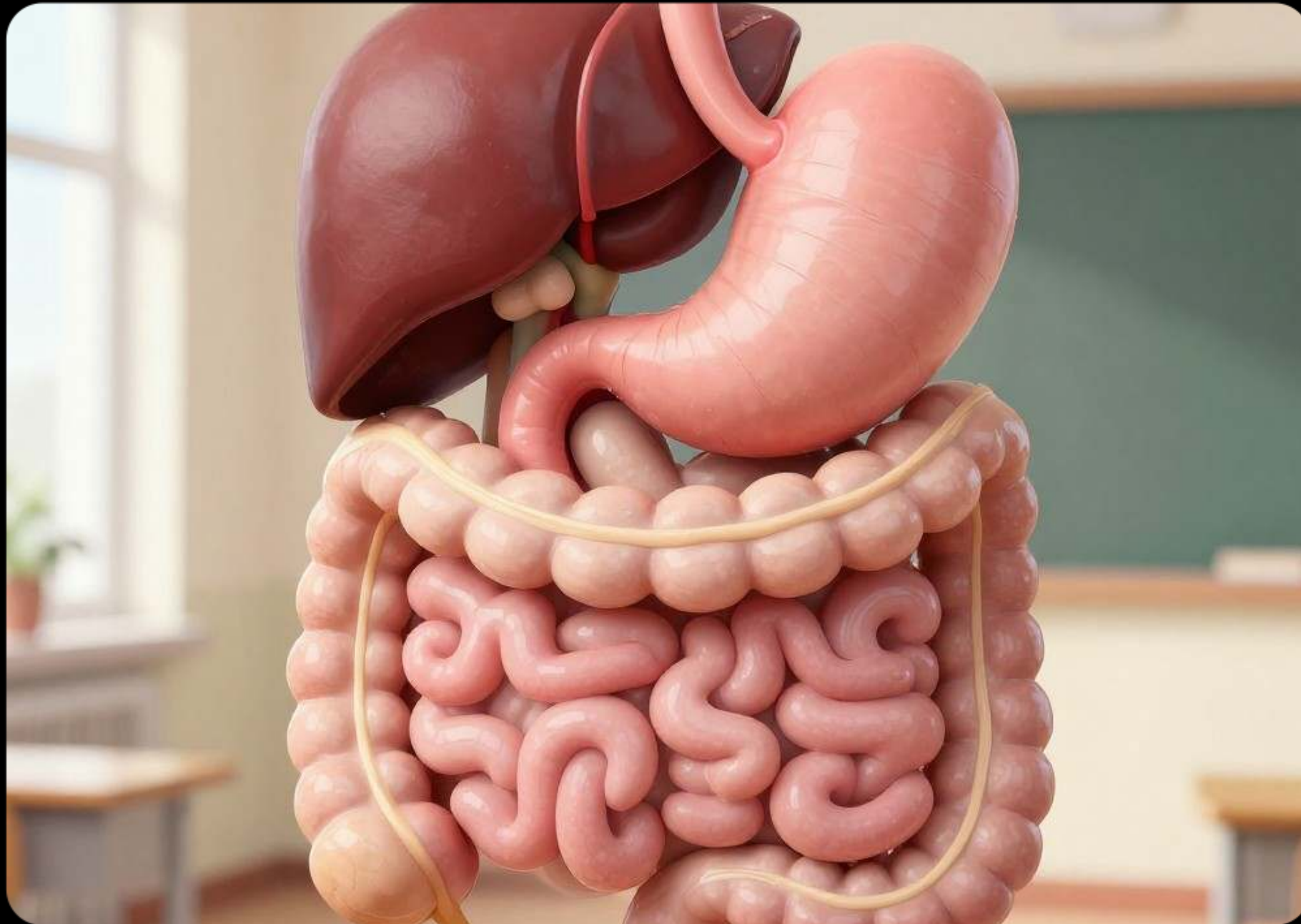




+ Значение гигиены органов пищеварения и профилактики инфекций

Здоровье пищеварительной системы важно для защиты организма от инфекций.

Функции пищеварительных органов и причины проблем



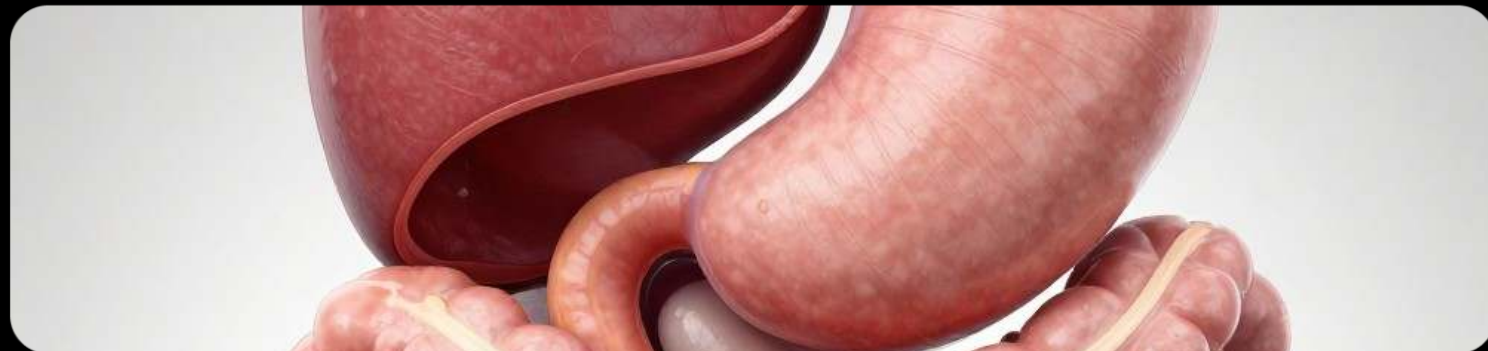
Органы пищеварения отвечают за расщепление пищи и всасывание полезных веществ. Рост желудочно-кишечных инфекций среди школьников за последние годы обусловлен нарушением гигиены и неправильным питанием.

Основные органы пищеварительной системы и их функции



Ротовая полость и пищевод

Ротовая полость принимает и измельчает пищу, а пищевод транспортирует её в желудок. Это первый этап подготовки пищи к перевариванию.



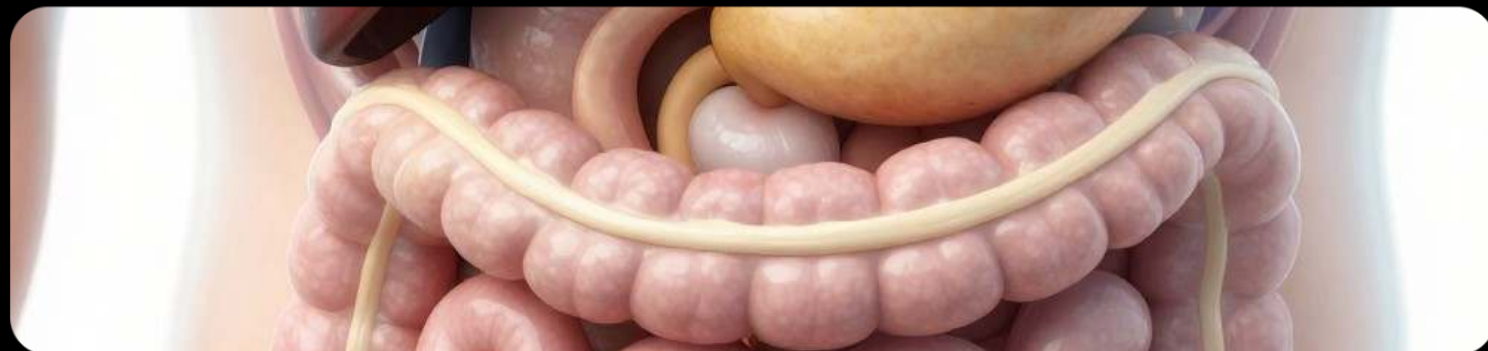
Желудок и тонкий кишечник

В желудке происходит первичное переваривание белков благодаря желудочному соку. Тонкий кишечник завершает переваривание и всасывает питательные вещества в кровь.



Толстый кишечник

Толстый кишечник отвечает за всасывание воды и формирование каловых масс, завершая процесс пищеварения.



Печень и поджелудочная железа

Печень производит желчь для расщепления жиров, а поджелудочная железа выделяет ферменты, участвующие в переваривании углеводов, белков и жиров.

Этапы пищеварения и его значение



Пищеварение начинается во рту, где пища измельчается и обрабатывается ферментами слюны, подготавливаясь к дальнейшему перевариванию.



В желудке белки расщепляются под действием желудочного сока, обеспечивая начало усвоения питательных элементов.



В тонком кишечнике завершается химическое расщепление и происходит всасывание витаминов, минералов и питательных веществ в кровь.

Гигиена пищеварительной системы: основы

01.

Регулярное мытье рук перед едой снижает риск попадания микробов в организм и предотвращает развитие инфекций. Чистые столовые приборы и посуда играют важную роль в гигиене питания.

02.

Хранение продуктов в закрытых контейнерах и правильная обработка пищи предохраняет от загрязнений и размножения бактерий, обеспечивая здоровье пищеварительной системы.



Вредные пищевые привычки и их влияние



- **Переедание и его последствия**

Постоянное переедание перегружает желудок, что может привести к развитию гастрита и нарушению пищеварения. Это снижает общее самочувствие и энергию.



- **Газированные напитки и фастфуд**

Частое употребление газированных напитков и фастфуда вызывает раздражение желудка и способствует развитию воспалительных процессов в пищеварительном тракте.



- **Нерегулярное питание**

Пропуск приёмов пищи и быстрые перекусы нарушают нормальный ритм работы желудочно-кишечного тракта, вызывая дискомфорт и повышая риск заболеваний.

Желудочно-кишечные инфекции: причины и источники

01.

Бактерии, такие как сальмонеллы и шигеллы, являются частыми возбудителями кишечных инфекций у детей и подростков.

02.

Вирусы, например ротавирус, вызывают острые кишечные инфекции, особенно активно распространяющиеся в коллективах.

03.

Паразиты, попадающие с немытыми овощами или загрязнённой водой, могут вызывать длительные заболевания пищеварительной системы.

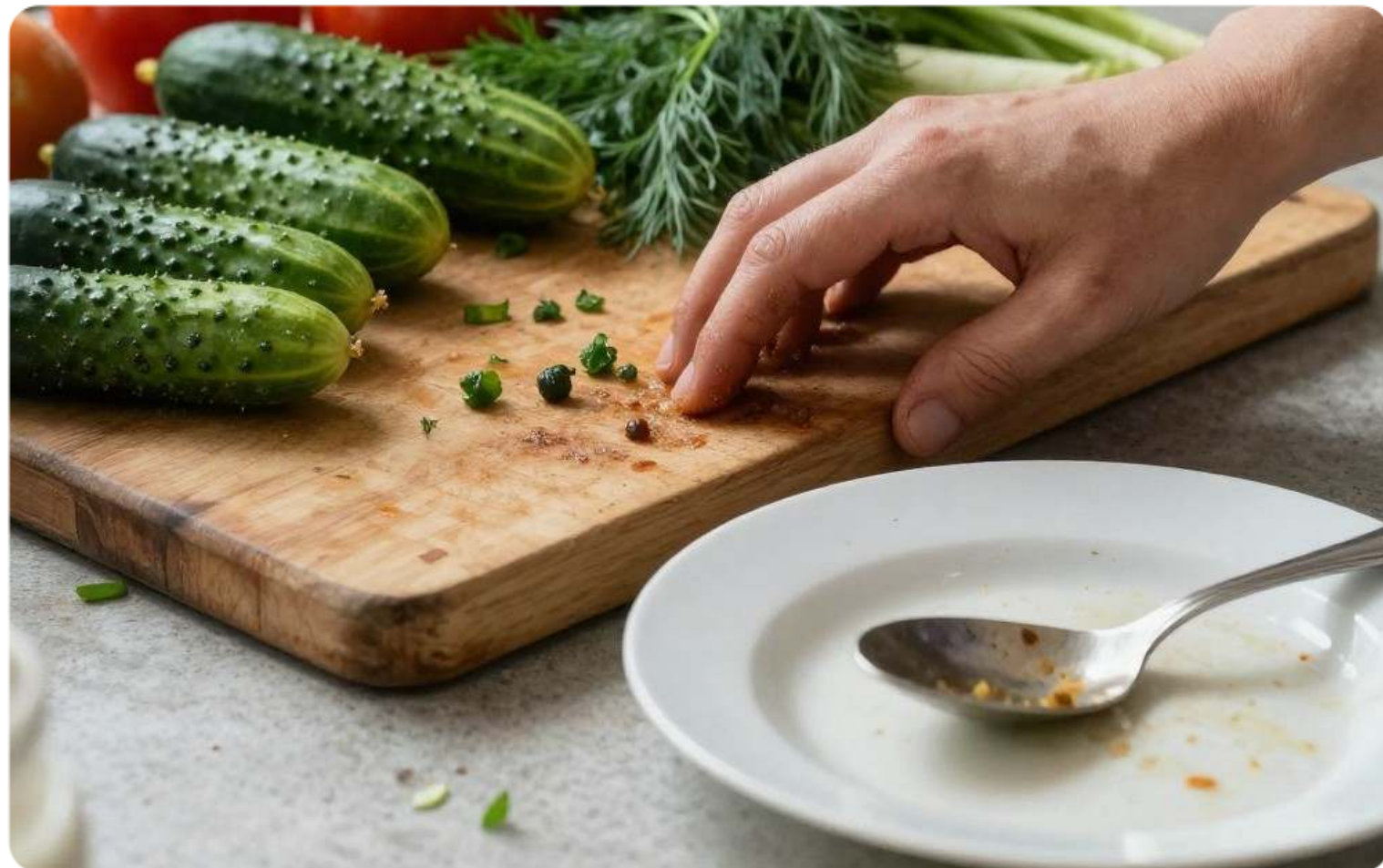
04.

Основные причины заражения — употребление грязной воды, немытых продуктов и нарушение правил личной гигиены.

Основные пути передачи кишечных инфекций

- **Фекально-оральный путь передачи**

Заражение происходит через загрязнённые руки, немытые продукты и загрязнённую посуду. Часто инфицирование связано с несоблюдением гигиенических норм.



- **Риск заражения в повседневной жизни**

Риск повышается во время массовых мероприятий, пикников и в детских коллективах, особенно летом, когда бактерии размножаются быстрее.

Основные симптомы желудочно-кишечных инфекций

Симптом	Пример
Тошнота	Пищевое отравление
Понос	Дизентерия
Рвота	Ротавирус
Боль в животе	Сальмонеллёз
Повышенная температура	Общее воспаление

Симптомы помогают своевременно распознать инфекцию и начать лечение. Ранняя диагностика ускоряет выздоровление.

Раннее выявление симптомов облегчает лечение и снижает риск осложнений.

Роспотребнадзор

Факторы риска желудочно-кишечных инфекций у подростков



Несоблюдение личной гигиены

Пренебрежение мытьём рук и использованием личных предметов повышает риск попадания микробов и развития инфекции у подростков.



Употребление уличной еды

Пища с сомнительных торговых точек часто не соответствует санитарным нормам, становясь источником болезнетворных микроорганизмов.



Контакты с загрязнёнными водоёмами и немытыми овощами

Купание в загрязнённых местах и употребление сырой грязной пищи способствует заражению кишечными инфекциями у школьников.

Роль иммунитета в профилактике инфекций



- Иммунная система — основная защита организма от проникновения и размножения патогенных микроорганизмов, вызывающих желудочно-кишечные инфекции.

- Правильное питание, достаточный сон и активный образ жизни укрепляют иммунитет, позволяя телу эффективно бороться с потенциальными возбудителями заболеваний.

- Витамины А, С и D стимулируют иммунные реакции, повышая устойчивость к инфекциям и помогая предотвратить развитие болезней пищеварительной системы.

Профилактические меры в быту и школе



Регулярное мытьё рук с мылом перед едой и после посещения туалета уменьшает риск попадания болезнетворных бактерий в организм.



Чистота на кухне и во время приготовления пищи препятствует размножению микробов, сохраняя продукты безопасными для употребления.



Регулярная дезинфекция поверхностей и посуды помогает предотвратить распространение бактерий между детьми и взрослыми в учебных заведениях.



Запрет на совместное использование личных вещей, таких как стаканы, ложки и бутылки, снижает вероятность передачи инфекций внутри коллектива.

Гигиена питания вне дома

01.

Для питья рекомендуется использовать бутилированную или предварительно кипячёную воду во избежание заражения через водные источники сомнительного качества.

02.

Не рекомендуется покупать продукты питания в местах с низким уровнем санитарии и сомнительной гигиеной обслуживающего персонала.

03.

Для сохранения свежести и безопасности пищи и напитков важно переносить их в индивидуальной герметичной упаковке, исключая контакт с внешней средой.

Правила обработки и хранения продуктов

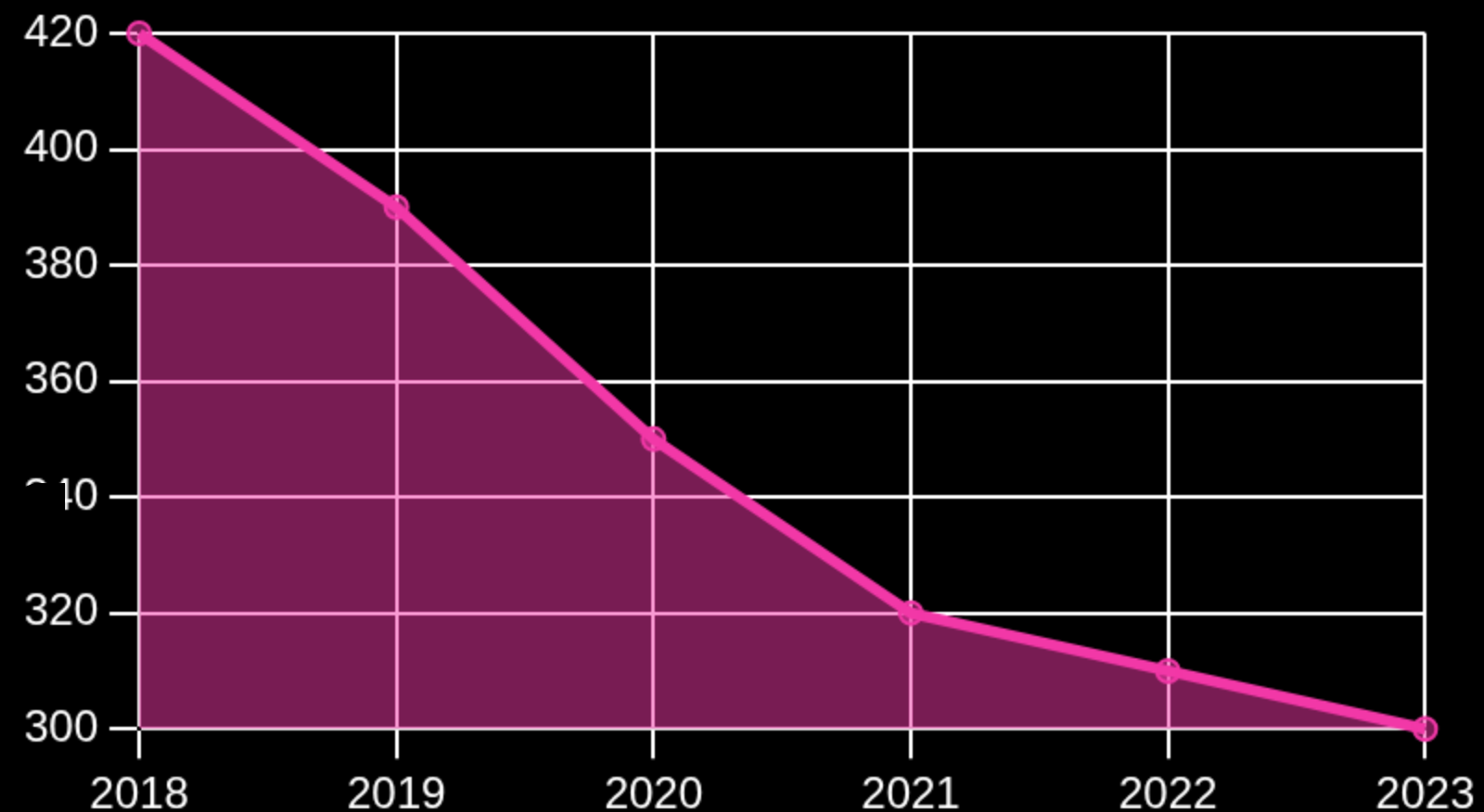
Необходимо употреблять только свежие, тщательно вымытые овощи и фрукты, чтобы избежать попадания патогенов, вызывающих желудочно-кишечные инфекции.

Все мясные и молочные продукты должны проходить полную тепловую обработку для уничтожения микробов, а хранение продуктов в холодильнике должно соответствовать санитарным нормам.



Статистика желудочно-кишечных инфекций среди школьников

Болеваемость желудочно-кишечными инфекциями среди школьников (;



Данные отражают положительную динамику снижения заболеваемости после введения санитарно-просветительских программ в школах.

Реализация профилактических мероприятий и повышение

- ответственности учащихся способствовали снижению случаев инфекций на 29% за пять лет.

Роспотребнадзор, 2023

Первая помощь при подозрении на инфекцию



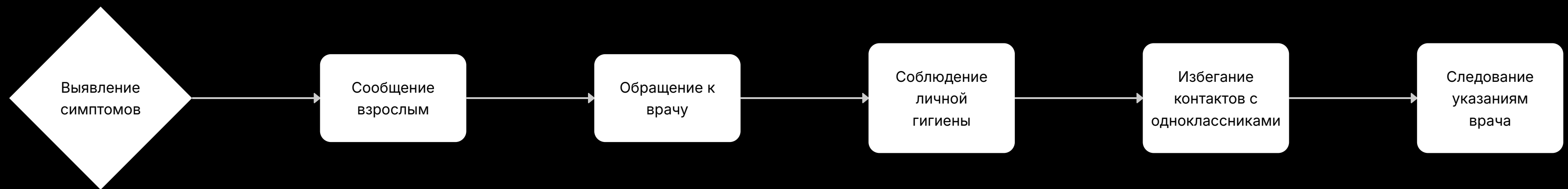
При появлении симптомов инфекции нужно обеспечить больному обильное питьё для предотвращения обезвоживания, а приостановить приём пищи до консультации с врачом.



Рекомендуется изолировать заболевшего от окружающих и провести тщательную дезинфекцию всех контактных с ним поверхностей во избежание распространения инфекции.

Порядок действий при обнаружении симптомов инфекции

Рекомендации Роспотребнадзора по действиям при инфекциях ЖКТ



Роль родителей и школы в профилактике



Родители несут ответственность за обеспечение домашнего здоровья детей, контролируя качество питания и соблюдение гигиены в повседневной жизни.



Школа должна поддерживать санитарные нормы в столовых и учебных помещениях, проводя регулярные проверки и обеспечивая чистоту.



Образовательные мероприятия и обучение школьников основам гигиены способствуют формированию полезных привычек и снижению риска инфекций.

Важность личной ответственности каждого

Каждый ученик, строго соблюдающий санитарные нормы, снижает вероятность распространения инфекций среди сверстников и семьи.

Постоянная привычка к личной гигиене с детства формирует здоровый образ жизни и способствует укреплению иммунитета на всю жизнь.



Значимость гигиены для здоровья пищеварения



Поддержание личной и общественной гигиены пищеварительной системы — ключ к профилактике инфекций. Важно регулярно соблюдать правила, быть ответственным и вести здоровый образ жизни.