**Дорожная диарея**

Автор статьи: Алексей Маршев, ведущий советник по дорожной медицине

**Причины дорожной диареи**

Чаще всего причиной дорожной диареи является инфекция, вызванная различными вирусами и бактериями, обитающими в иностранном государстве.

В некоторых странах местная питьевая вода, в частности, является наиболее опасным источником инфекции, и пить такую воду категорически запрещается.

Заменить эту воду можно питьевой водой из герметично упакованных бутылок, которую так же следует использовать для чистки зубов и приготовления кубиков льда.

Приблизительно 40% всех случаев дорожной диареи происходят из-за инфекции, вызванной кишечной палочкой.

Также можно заразиться другими, более редкими и неприятными болезнями, вызванными такими бактериями и паразитами как:

- холерой

- брюшным тифом

- паратифом

- сальмонеллой

- клостридией

- иерсинией

- шигеллой

- бациллой цереуса

- амебой

- лямблией

Инфекции, вызванные данными бактериями необходимо обязательно лечить, возможно, с применением антибиотиков. А типичная дорожная диарея сама проходит в течение недели.

**Коэффициент заболеваемости**

Риск заболевания дорожной диареей высок, примерно от 30 до 80% путешествующих страдают ей.

Риск заболевания возрастает в экзотических странах, в странах с тропическим климатом и плохими гигиеническими условиями.

Но ведь желудочной инфекцией могут заразиться люди в любой точке мира, и в Великобритании можно подцепить такую бактерию, как сальмонелла, кампилобактер и листерия.

**Факторы инфицирования и общая профилактика**

Самыми типичными факторами, способствующими заболеванию дорожной диареей, являются следующие:

- испорченная еда

- еда и питьё с истекшим сроком годности

- ядовитые вещества (токсины)

Многих проблем можно избежать, зная и понимая механизмы инфицирования и распространения инфекции, вот например:

- инфекции от немытых рук. К примеру, у поваров и официантов не так уж много свободного времени, и в спешке они пользуются туалетом и порой используют недостаточное количество туалетной бумаги и не всегда моют руки после туалета. При этом они не стесняются обмениваться тёплыми рукопожатиями с посетителями, которые потом лакомится куриными бёдрышками, не помыв руки. Не забудем и про мелочь, которую мы кладём в карман. Затем той же рукой мы кладём в рот конфетку. Вот так просто можно подцепить дизентерию, вызванную шигеллой. Избежать этого можно, если тщательно помыть руки перед едой.

- инфекции от немытых продуктов питания. Например, мясник, повар или фермер также не всегда заботятся о личной гигиене, но в этом случае инфекция переносится прямо на продукты питания. Некоторые фермеры используют не дорогостоящие химические удобрения, а человеческие испражнения для своего урожая, что, естественно, гораздо дешевле. Избежать заражения можно следующим образом: необходимо подвергать продукты питания тщательной термической обработке. Помните, что кубики льда также могут быть источником инфекции.

- токсины (ядовитые вещества) могут вызывать, например, ботулизм. Это происходит, если рис долго хранится не в холодильнике. На этом рисе со временем бацилла цереуса начинает вырабатывать токсины, и эту бактерию невозможно убить последующим разогреванием риса или его кипячением.

Старинный девиз фермера гласит: «Вари, кипяти, чисти – или не суйся». Так оно и есть до сих пор.

Желудочных инфекций различного типа можно избежать, следуя простым правилам:

- Дважды мойте руки с мылом перед тем, как что-то есть, и после помывки обязательно высушите руки полотенцем или потоком воздуха. Влажные руки также могут послужить источником инфекции. Вне помещений всегда можно использовать жидкое мыло или специальные антисептические жидкости для мытья рук. Ну и не забудем про пользу алкоголя!

- Не используйте загрязненные полотенца, на них тоже скапливаются бактерии.

- Не употребляйте местную воду, молочные продукты и мороженое в тех странах, где риск заразиться очень высок.

- Кушайте только свежие продукты, которые были подвергнуты тщательной термической обработке.

- Салат, вымытый проточной водой, также представляет определенный риск – с осторожностью употребляйте и заправку для салата.

- Моллюски и рыбу, которые пролежали весь день на солнце или находились в воде близ сбрасывания сточных вод, также не стоит употреблять в пищу.

- Уличные палатки с продуктами питания всегда притягивают внимание, но сами посудите, какие там гигиенические условия. Лучше поискать чего-нибудь почище.

- Загляните на кухню того заведения, в котором собираетесь покушать. Если она кишит мухами, которые переносят больше заразы, чем все насекомые вместе взятые, если в кастрюлях лежат остатки еды, если у повара или официанта есть фурункулы или другие инфекционные болячки, попробуйте найти другое место для приема пищи.

**Полезные препараты**

Не бойтесь делать вакцинацию против гепатита А.

Хотя гепатит А не вызывает дорожную диарею, все же им можно заразиться через немытые и зараженные продукты питания.

**Лечение дорожной диареи**

Как было указано выше, диарея сама проходит в течение 5-8 дней и обычно не требует медикаментозного вмешательства. Хотя, с другой стороны, кое-какие меры можно принять для ее лечения.

- Пейте много жидкости (не меньше 3-4 литров в день, и постарайтесь не употреблять в пищу портящиеся продукты!) – пить надо еще больше в случае повышения температуры, при диарее, рвоте, особенно если вы находитесь в тропических странах. Фруктовый сок, разведенный фруктовый сок (1:4), кола, бульоны, супы также очень полезны при диарее, потому что соль тоже должна поступать в организм. Сахар можно употреблять, но не переусердствуйте с ним. Молочные продукты, кофе и алкоголь необходимо исключить из рациона. Регидрационные препараты, например Диоралит (Dioralyte), растворимый в кипяченой воде, можно приобрести в аптеках. Он содержит идеальное для организма количество соли.

- Многие специалисты советуют принимать по одной 500 миллиграммовой таблетке антибиотика ципрофлоксацина (препарат Ципроксин). Эта доза для взрослого, но кормящим матерям и беременным женщинам нельзя его принимать. Чтобы купить ципрофлоксацин, необходимо иметь рецепт, который может написать вам ваш лечащий врач заранее, перед поездкой, если попасть к доктору или в больницу за рубежом будет невозможно. За рецепт платить не нужно, вы лишь заплатите аптекарю за препарат.

- Рекомендуется употреблять и твердую пищу, например, отварной рис, очищенные фрукты, тосты, печенье и чипсы.

- Отдыхайте и расслабляйтесь (меньше физической активности).

- Такие препараты от диареи как лоперамид (Имодиум), дифеноксилат (Ломотил) или кодеин также могут вам пригодиться в экстренных ситуациях и если в момент заболевания необходимо продолжать путешествие. Но эти препараты не рекомендуется давать детям.

- Если вы пребываете больше недели на территории, где можно заразиться малярией, важно помнить, что малярия также может служить причиной диареи.

**Случаи неотложной медицинской помощи**

- Понос с кровью может быть симптомом нескольких заболеваний, поэтому перед поездкой вас должны проинформировать о возможных опасностях, о тех бактериях, которые могут вызвать дизентерию (например, шигелла или амеба). Дизентерия, вызванная бактерией шигеллы (бактериальная дизентерия) встречается достаточно часто и в 10-25% случаев сопровождается поносом с кровью, высокой температурой, болями в желудке и в кишечнике. Опасность состоит в том, что человек стремительно теряет вес от обезвоживания. Лечить такую дизентерию можно антибиотиком хинолоном, ципрофлоксацин. Амебная дизентерия обычно протекает медленно и без повышения температуры. Такую дизентерию лечат метронидазолом (препарат Флагил), чтобы избежать возможных осложнений, таких как заболевания печени.

- Жар. Повышение температуры является симптомом многих заболеваний, и само по себе неопасно. Но в странах, где вероятность подцепить редкие инфекции (как малярии) высока, необходимо обратиться в медицинские учреждения при малейших проявлениях жара и недомогания.

- Понос с зеленоватой и желтоватой слизью.

- Обезвоживание. Обратитесь к врачу, если пациент не потребляет достаточное количество жидкости, что может проявляться в скудном мочевыделении с мочой темного оттенка, вялости и даже спутанности сознания, сухой слизистой (сухие губы и язык).

- Острая диарея у младенцев и маленьких детей; если взрослые недомогали ранее, до поездки, необходима консультация врача.