Профилактика энтерококковой инфекции

* **Причины энтерококка**

Как передается энтерококк? Для присутствия данного вида бактерий, человеку в большинстве случаев ненужно предпринимать каких-либо действий, т.к. энтерококки являются обитателями нормальной микрофлоры человека. Другое дело, что их количество внутри органов желудочно-кишечного тракта не превышает 1% от остальных микроорганизмов.

Заражение энтерококком осуществляется:

- при кормлении младенца грудью;

- при ранениях, порезах;

- употреблении инфицированных и немытых продуктов питания;

- употребление пищи немытыми руками, или же контакт грязных рук с губами или слизистой рта;

- несоблюдение правил личной гигиены.

Проблемы со здоровьем начинаются на фоне следующих факторов:

- нарушение в организме обменных процессов;

- нарушения баланса микрофлоры (лакто- и бифидобактерий, которые регулируют количество энтерококков в органах пищеварения) в кишечнике, чему способствует прием антибактериальных препаратов;

- гормональный дисбаланс;

- снижение реактивности иммунитета, чему способствуют: переохлаждение организма, стрессы, наличие различных заболеваний (особенно инфекционного характера - ОРВИ, грипп, ОРЗ, ВИЧ-инфекция, туберкулез, сахарный диабет и другие);

- неполноценное питание, с ограниченным количеством витаминов и микроэлементов.

Иногда неблагоприятным фактором, способствующим развитию энтерококковых заболеваний является естественное старение человека, злоупотребление алкоголем.

* **Симптомы энтерококка**

Признаками энтерококковой инфекции могут быть:



- частые позывы к мочеиспусканию;

- трудности с мочеиспусканием;

- резкая боль при мочеиспускании;

- боль при дефекации;

- изменение цвета мочи;

- общая слабость, повышенная утомляемость;

- депрессия.

Энтерококк у грудничка вызывает следующие симптомы – диарея (понос), зловонные каловые массы, вздутие живота (метеоризм), отсутствие аппетита, повышенная нервозность и плаксивость.

Начальные стадии энтерококковой инфекции обычно не дают о себе знать, поэтому, наиболее часто проблемы обнаруживаются при плановом медосмотре. При обследовании организма выявляют энтерококк в мазке, моче, экскрементах (кале).

* **Как лечить энтерококк?**

Лечение энтерококка обычно состоит из следующих пунктов:

- антибактериальная терапия;

- укрепление иммунной системы;

- восстановление нормальной микрофлоры кишечника, которая обычно нарушается при применении антибактериальных препаратов;

- симптоматическая терапия;

- физиотерапия;

- при одновременном заболевании и другими болезнями, производится и их лечение.

* **Профилактика энтерококка**

Профилактика энтерококка включает в себя следующие рекомендации:

- соблюдение правил личной гигиены - перед приемом пищи обязательно тщательно мыть руки с мылом, а также не употреблять немытые продукты питания;

- употребление в пищу преимущественно продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами – овощи, фрукты, ягоды, особенно молочную продукцию, способствующую нормальной популяции в органах ЖКТ лакто- и бифидобактерий, регулирующих количество энтерококков;

- избегание стрессов;

- хранение своего организма от переохлаждения;

- соблюдение режима работа/отдых/сон, высыпаться;

- не принимать бесконтрольно лекарственные препараты, особенно антибактериального ряда;

- больше двигаться, заниматься спортом;

- при наличии различных заболеваний не оставлять их на самотек, чтобы они не перешли в хроническую форму.

