

Диарея путешественников: причины, симптомы, лечение, профилактика

Любое путешествие – это, в некотором роде, стресс для нашего организма. И дело не только в смене часовых поясов, климата, привычной обстановки. Согласно статистическим данным, от 25 до 75% людей, отправляющихся в дорогу (причем, не всегда дальнюю) сталкиваются с таким неприятнейшим явлением, как диарея путешественников: ежегодно регистрируется от 15 до 20 миллионов случаев.

Что такое диарея путешественников?

Так называют нарушение деятельности кишечника, возникающее во время путешествий, командировок и пр. Основные симптомы – появление неоформленного (жидкого) стула, учащение дефекации до 3 и более раз в сутки. Также возможны тошнота, головная боль, лихорадка и пр.

Расстройство обычно проходит в течение 7 дней, но, примерно, у каждого десятого заболевшего длится больше недели и требует лечения в больнице.

Причина: не адаптация, но инфекция

«Мой организм очень плохо реагирует на непривычную воду и пищу, – говорят некоторые. – Как отпуск, так сразу расстройство!». Долгое время считалось, что ключевой причиной возникновения диареи путешественника является реакция организма на изменение рациона, состава воды и пр. Таким образом появление кишечного расстройства рассматривалось как своего рода адаптация пищеварительной системы к новым условиям.

Однако, в последние годы доказано, что в подавляющем большинстве случаев диарея путешественников возникает из-за инфекции. Даже самые чистоплотные люди, находясь в дороге, вынуждены поступаться гигиеническими стандартами. Простой выезд за город на природу уже лишает нас возможности тщательно вымыть руки горячей водой с мылом: приходится ограничиваться влажными салфетками, струей бутилированной воды, ополоснуть конечности в ближайшем водоеме.

Дальняя же дорога и вовсе оборачивается необходимостью порой до минимума ужимать требования к гигиене. Например, даже тщательно вымыв руки или фрукты, можно заразиться из-за несоответствия воды эпидемиологическим стандартам. Еда в приличном на вид кафе или ресторане, чистейшая вода из горной речушки: все это несет в себе опасность инфицирования.

Какие микробы вызывают диарею путешественников?

Бактериологические анализы показывают, что у 80% заболевших виновником диареи оказывается кишечная палочка (*Escherichia coli*). В природе существует около семисот разновидностей этого микроба, несколько отличающихся антигенным составом: порядка 80 из них обладают способностью оказывать агрессивное воздействие на организм человека.

Почему именно эшерихии чаще всего вызывают диарею путешественников? Потому что они умеют долгое время оставаться живыми, размножаться и сохранять патогенность (способность вызывать болезни) в самых разных средах - воде, почве, на твердых поверхностях. Так, кишечная палочка, попавшая в молоко, и через месяц не теряет своей агрессивности, в детской молочной смеси - более 3 месяцев, на поверхности игрушек - до 5 месяцев.

Кроме кишечной палочки, есть и другие возбудители, которые могут вызывать диарею путешественников. Среди них - холерный вибрион, почти не встречающихся в странах с

высокими гигиеническими стандартами, и весьма распространенный в жарких и перенаселенных регионах. В развитых странах высока вероятность встречи с иерсинией - микробом, также вызывающем диарею, сохраняющим жизнеспособность в молоке около 20 дней, а в сливочном масле - до 5 месяцев.

Возбудитель	Регион с высоким риском заражения	Продукты, в которых часто встречается возбудитель
Холерный вибрион	Африка, Южная и Центральная Америка, Индия и пр.	Питьевая вода, вода для варки продуктов
Иерсиния (<i>Yersinia enterocolitica</i>)	Европа, Канада, Австралия, Мексика	Овощные салаты, молоко, молочные продукты, кондитерские изделия и пр.
Сальмонелла	Распространена повсеместно	Мясо птицы, яйца и яичный порошок, рыба.

Также диарею путешественника могут вызывать шигеллы, ротавирусы, лямблии, клостридии, золотистый стафилококк и пр.

Симптомы болезни

Проявления диареи путешественников зависят от возбудителя, вызвавшего заболевание. Самый частый сценарий (если причина болезни кишечная палочка) выглядит так: от момента заражения до появления первых симптомов обычно проходит от 6 часов до 2 суток. Сначала появляется слабость, головокружение, тошнота, затем присоединяется основной признак - диарея от 3 раз в сутки и чаще. Характер стула - водянистый, затем становится кашицеобразным.

Температура обычно повышена незначительно - до 38 °, но примерно у четверти заболевших она может достигать 39 °С. Беспокоят боли в животе, спазмы. Как правило, через 2-4 дня стул нормализуется, симптомы исчезают. Однако в некоторых случаях (при угнетенном местном иммунитете в кишечнике, дисбактериозе, ослабленном общем иммунитете, при заражении штаммами с высокой патогенностью) болезнь приобретает затяжной характер - в этом случае бывает необходимо лечение в стационаре.

В зависимости от микроба, вызвавшего болезнь, проявления заболевания могут меняться. Так, в случае попадания в организм холерного вибриона симптомы появляются, в среднем, через сутки, болезнь начинается со рвоты, появляется водянистый стул от 10 до 20 раз в сутки, при тяжелой степени заболевшему грозит обезвоживание, поэтому его необходимо госпитализировать.

При заражении лямблиями (чаще всего при употреблении воды из диких источников: озер, ручьев) признаки болезни могут появиться только через 2-3 недели. Вздутие живота и водянистый стул в этом случае могут беспокоить заболевшего в течение длительного времени: чтобы справиться с ними необходимо пройти специфическое лечение.

Как уберечься от диареи путешественников?

Чтобы не испортить поездку, необходимо уделить особое внимание соблюдению правил личной гигиены. Особенно это важно при посещении стран, в которых эпидемиологическая обстановка оставляет желать лучшего (поэтому, если вы едете куда-то впервые, заранее постарайтесь разузнать о гигиенических особенностях региона).

- Для питья, варки продуктов, мытья рук, чистки зубов необходимо использовать не водопроводную, а бутилированную воду. Конечно, такой подход может «влететь в копеечку», однако испорченный отпуск выйдет дороже. Также в странах с «хромающей гигиеной» лучше отказаться от напитков со льдом.
- Фрукты и овощи необходимо мыть бутилированной водой, желательнее горячей. По возможности, перед употреблением очистить от кожуры.
- Избегайте сомнительных точек питания, уличных продавцов, особенно в азиатских странах. Из-за жаркого климата продукты быстро портятся, а продавцы, не желающие терять доход, стараются всячески замаскировать «не первую свежесть» товара.
- Поинтересуйтесь, где питаются местные жители: часто не слишком неприглядные на вид «забегаловки», оказываются гораздо безопаснее (и, безусловно, дешевле), чем рестораны, рассчитанные исключительно на туристов.
- Выбирая кафе для перекуса (опять же речь идет, в первую очередь, о южных странах), обратите внимание, есть ли у заведения доступ к водопроводу: его отсутствие заставляет работников экономить на гигиене – посуда не моется, а лишь слегка ополаскивается, а то и вовсе протирается влажной тряпкой.
- Даже в развитых странах стоит выбирать пищу, прошедшую термическую обработку, избегать салатов из свежих овощей, отдавать предпочтение супам, вторым блюдам.

Как организм защищает нас от кишечных инфекций?

Среди естественных факторов, препятствующих заболеванию даже в случае попадания микробов в организм, – нормальная и повышенная кислотность желудочного сока и отсутствие нарушений со стороны кишечной микробиоты.

Соляная кислота, которая содержится в желудочном соке, – первый естественный барьер на пути болезнетворных микробов. Если секреторные клетки желудка поддерживают её достаточную концентрацию, то она уничтожает многих опасных возбудителей: мы даже не подозреваем, от скольких неприятностей она нас уберегла.

Повышенная секреторная активность железистых клеток желудка – причина изжоги, голодных болей в животе, гастритов и язв. Однако при встрече с возбудителями кишечных инфекций повышенная кислотность – это бонус, т.к. повышает вероятность «переварить» микробов и не дать добраться до кишечника, где среда менее агрессивна. А вот люди, у которых кислотность желудочного сока снижена, – наиболее вероятные кандидаты на заражение и тяжелое течение кишечных инфекций.

Второй защитный фактор – это достаточное количество бактерий-помощников в тонком и толстом кишечнике. В верхних отделах кишечного тракта (тонкий кишечник) преобладают лактобактерии. Именно они встречают чужаков, «прорвавшихся» сквозь кислотный барьер желудка и пускают в дело свой оборонительный арсенал. Во-первых, они синтезируют целый спектр веществ-метаболитов, обладающих антибактериальным действием, – например, молочную кислоту, благодаря которой и получили свое название.

Если лактобактерий достаточно, то среда, которую они создают благодаря своим метаболитам, крайне неблагоприятно действует на чужеродной бактерии. А во-вторых, лактобактерии активно конкурируют за место на слизистой оболочке, за питательные

вещества, лишая патогенных микробов возможности размножаться и проявлять свои болезнетворные свойства.

Микробам, добравшимся до толстого кишечника, предстоит иметь дело с другими представителями защитной микробиоты – бифидобактериями и бактероидами. Бифидобактерии также синтезируют целый спектр кислот, присутствие которых в кишечной среде неблагоприятно влияет на патогенных микробов. Кроме того, бифидобактерии не дают чужакам прикрепиться к слизистой оболочке, лишают их пищи, обезвреживают токсины, которые вырабатывают микробы-возбудители, снабжают организм витаминами и поддерживают в тонусе иммунитет. Таким образом, защитная микробиота, не ослабленная неправильным питанием, антибиотиками, стрессами, – это мощный природный барьер на пути кишечных инфекций, повышающий шансы устоять при заражении или обеспечить легкое протекание болезни – если она все же возникла. И, напротив, если наши бактерии-защитники слабые, их мало, то микробы-агрессоры получают фору: даже небольшое число возбудителей, попавших в организм, может вызвать тяжелое заболевание.

Как подготовиться к путешествию?

Лучшее, что можно сделать для организма при подготовке к поездке, – это укрепить силы своих микроскопических защитников. Такую возможность дает прием пробиотиков: курс продолжительностью в 30 дней поможет восстановить целостность барьеров, стоящих на пути инфекции. Оптимальная восстановительная схема перед путешествием:

1-10 день:

Экофлор 1 пакет 1 раз в день утром за 1,5-2 часа до приема пищи.

Трилакт 1 флакон 1 раз в день днем или вечером за 20 минут до приема пищи.

11-30 день

Бифидум БАГ 0,5 флакона 1 раз в день утром или днем за 20 минут до приема пищи.

Что взять с собой в дорогу?

Отправляясь в путешествие, важно выяснить, какие инфекции присутствуют в выбранном для посещения регионе, и попросить врача порекомендовать соответствующие антибиотики (лучше пусть необходимые лекарства будут в вашей сумочке - в случае необходимости удобнее воспользоваться ими, чем бегать по аптекам). А вот пробиотики оказывают всестороннюю поддержку кишечнику, и в то же время помогают справляться с инфекцией. Они существенно облегчают течение болезни, ускоряют процесс выздоровления, а в ряде случаев помогают пресечь развитие диареи в самых ранних стадиях.

Два пробиотика, которые стоит взять с собой в путешествие это «Пробиофлор Комплекс» и «Экофлор». Это сухие пробиотики, бактерии в их составе не теряют своих свойств даже при высокой температуре воздуха, поэтому их можно брать в регионы с жарким климатом.

В состав пробиотика “Пробиофлор. Комплекс” входят не только комплекс полезных бактерий, но и микрокристаллическая целлюлоза (МКЦ) - сорбент, выводящий токсины, лактулоза - эффективный пребиотический компонент, являющийся питательным субстратом для защитных микробов, а также витамин С, необходимый для иммунной системы.

“Пробиофлор Комплекс” может использоваться для профилактики с первого дня поездки - 2 капсулы в день утром и вечером повышают защитные свойства микробиоты, а также в случае, если болезни не удалось избежать - в той же дозировке в сочетании с Экофлором.

В состав пробиотика “Экофлор” входит мощный углеродминеральный сорбент, активно выводящий из кишечника патогенных микробов и их продукты жизнедеятельности, а также комплекс из 10 активных штаммов бифидо- и лактобактерий. Экофлор необходимо принимать при первых признаках заболевания, по 2-3 пакета в день за час до еды или через два часа после. Он быстро помогает снять симптомы интоксикации, способствует нормализации стула, помогает гораздо быстрее прийти в форму и наслаждаться отпуском.