**Профилактика гастроэнтерита, или как предотвратить гастроэнтерит?**

В предыдущих обзорах мы уже рассмотрели, как лечить гастроэнтерит, - в настоящей же публикации Ваше внимание мы обратим на то, как предотвратить или снизить вероятность возникновения данного состояния.

**Как может быть предотвращено возникновение гастроэнтерита?**

Прежде всего, стоит заметить, что существует очень много разных причин гастроэнтерита, соответственно, все их нужно учитывать, чтобы предотвратить вероятность возникновения болезни гастроэнтерит.

Некоторые причины легче предупредить, чем другие. Например, ротавирусная [инфекция](http://netaptek.ru/bolezn/infekcionnye-zabolevanija/), несмотря на высокий уровень инфицирования и заразности, может быть предотвращена посредством введения вакцины, что заметно снизило заболеваемость ротавирусным гастроэнтеритом.

К сожалению, вакцины против других вирусных причин, хотя изучаются, но в настоящее время не доступны. Применяются также вакцины против бактериальных причин, таких как холерный вибрион, но она не так легко доступна.

**Предотвращаем болезнь гастроэнтерит: общие рекомендации**

На сегодняшний день существует несколько общих шагов, которые людям можно предпринять, чтобы предотвратить или уменьшить шансы возникновения гастроэнтерита. Данные профилактические мероприятия предполагают:

* Мытье рук, особенно перед едой и после любого близкого контакта с инфицированным человеком или предметами (одежда, постельные принадлежности, игрушки).
* Стирайте ежедневно нижнее белье.
* Избегайте непосредственных контактов с инфицированным человеком.
* Не ешьте недоваренные продукты, особенно мясо.
* Не ешьте и не пейте сырых продуктов или неочищенную воду.
* Не пейте непастеризованные и неочищенные жидкости, особенно молоко.
* Тщательно мойте любой продукт перед едой.
* Во время путешествия в незнакомые регионы необходимо избежать всех сырых продуктов и льда, пейте воду только из запечатанных бутылок и используйте бутилированную воду для чистки зубов.

Эти методы могут уменьшить вероятность заражения гастроэнтеритом из самых известных причин, но ни один метод не обеспечивает полную защиту.

**Каков прогноз лечения гастроэнтерита?**

У большинства людей прогноз на полное восстановление, важно только лишь не допустить обезвоживания организма. Поскольку младенцы, дети, пожилые люди и лица с ослабленным иммунитетом, как правило, испытывают обезвоживание быстрее, чем здоровые взрослые, то прогноз относительно выздоровления может варьироваться от нормального до негативного, в зависимости от степени обезвоживания.

Прогноз для тех пациентов, которые имеют симптомы гастроэнтерита в рамках конкретного процесса заболеваний (например, [дизентерии](http://netaptek.ru/bolezn/zabolevanija-kishechnika/infekcionnye-zabolevanija/dizenterija/)) варьируется от хорошего до плохого, в зависимости от тяжести специфического процесса болезни.

Гастроэнтерит у беременных может также не вызвать последствий, если обеспечить эффективное восполнение жидкости. Пациенты в возрасте 65 лет и старше, у которых возник гастроэнтерит из-за Clostridium инфекции имеют плохой прогноз, если не лечить болезнь быстро и эффективно.

В других наших статьях читайте более подробно о гастроэнтерите. При появлении серьезных и стойких симптомов, или есть риск обезвоживания – обратитесь к [врачу гастроэнтерологу](http://netaptek.ru/doctor/gastrojenterolog/) за квалифицированной помощью.