

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

В быту понятие «пищевое отравление» распространено довольно широко, хотя и включает в себя принципиально разные заболевания, объединенные главным общим признаком – начало заболевания напрямую связано с приемом пищи. Специалисты разделяют их на две основные группы:

— **микробные**, вызываемые бактериальными токсинами, накопившимися в результате размножения и жизнедеятельности различных возбудителей (палочки ботулизма, стафилококка, кишечной палочки и некоторых других);

— **немикробные**, связанные с употреблением в пищу ядовитых и условно ядовитых грибов, ядовитых растений (белены, красавки, дурмана, аконита...), ядовитых продуктов животного происхождения (например, рыбы и других морепродуктов) или примесей к пищевым продуктам в виде таких химических веществ, как пестициды, фосфорорганические соединения, соли тяжелых металлов и др.

Источником возбудителей при микробных пищевых отравлениях являются люди и животные, как больные, так и здоровые носители. Инфицирование продуктов происходит чрез загрязненные руки, воду, транспортную упаковку, посуду. Важную роль в этом процессе играют переносчики, например мухи. При стафилококковых токсикозах источником возбудителя являются люди, страдающие гнойничковыми заболеваниями кожи, ангиной и животные, больные маститом. Для возникновения микробных пищевых отравлений необходимо, чтобы обсемененные пищевые продукты достаточно долго находились вне холодильника и перед употреблением не подвергались надлежащей термической обработке.

Пищевые отравления регистрируются в виде групповых заболеваний и единичных случаев. Наиболее частыми проявлениями заболевания служат тошнота, рвота, боли в животе, понос, слабость, в тяжелых случаях – повышенная температура, обезвоживание организма, нарушение функций сердечнососудистой системы. При подозрении на пищевое отравление продукты, которые употреблял заболевший, его выделения и промывные воды желудка направляются на бактериологическое и токсикологическое исследование, а также выясняются условия приготовления, транспортировки, хранения и приготовления пищевых продуктов.

Первая помощь при острых пищевых отравлениях заключается в удалении из организма возбудителей и токсинов. В домашних условиях нужно выпить 3-4 стакана кипяченой воды или слабо-розового раствора марганцовокислого калия (важно следить, чтобы в раствор не попали кристаллы!) и вызвать рвоту, надавив на корень языка. Положительный эффект оказывает очистительная клизма, с промывными водами которой удаляется большая часть болезнетворных микроорганизмов и их токсинов. Рекомендуется обильное питье столовых сортов минеральных вод, горячего чая или морса. В первые несколько дней после отравления важное значение имеет лечебное питание. Из рациона необходимо исключить блюда, оказывающие раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт и усиливающие бродильные процессы. Рекомендуются слизистые супы, неконцентрированные бульоны, блюда из молотого или протертого мяса, отварная нежирная рыба, паровые котлеты, омлет, картофельное пюре, творог, кисели, сливочное масло, подсушенный хлеб, сухое печенье, чай. Тяжелые случаи пищевых отравлений лечатся в условиях стационара с использованием различных лекарственных средств и растворов для внутривенного введения.

Профилактика микробных пищевых отравлений состоит в защите продуктов от инфицирования при хранении, транспортировке, приготовлении.

- Необходимо следить за сроками реализации продуктов, особенно готовых или полуфабрикатов.
- Пищевые продукты (мясо, рыбу, полуфабрикаты, заранее приготовленные салаты...) следует хранить в холодильнике.
- Обработку сырого и вареного (жареного) мяса, сырой и вареной (жареной) рыбы проводят на отдельных разделочных досках; после разделки сырых продуктов тщательно моют ножи.
- Яйца перед приготовлением рекомендуется тщательно мыть.
- Из творога в жаркое время года лучше готовить запеканки, сырники и вареники.
- В путешествие или на дачу следует брать с собой только такие продукты, которые в течение двух-трех дней не испортятся.
- Овощи, фрукты и ягоды перед употреблением мыть, тщательно удаляя мельчайшие частички земли.
- Тщательно соблюдать правила кухонной и личной гигиены.

Особое значение имеют правила профилактики ботулизма – тяжелейшего заболевания, чаще всего вызываемого употреблением домашних мясных продуктов и консервированных овощей и грибов.

* Овощи, приготовленные к консервированию, тщательно промыть щеткой под проточной водой.

* Перед подачей на стол домашних овощных консервов (овощная икра, зеленый горошек, стручковая фасоль) прогреть их в течение 10 минут (токсин, в отличие от споры, весьма неустоек и разлагается при нагревании).

* Особую аккуратность следует соблюдать при консервировании грибов, очищая их от микроскопических частичек земли, а еще лучше – вообще отказаться от их домашнего консервирования.

* не рекомендуется покупать мясные и рыбные продукты на стихийных рынках – кто знает, в каких условиях они производились?

Профилактика немикробных пищевых отравлений состоит в соблюдении простых правил:

- не использовать в пищу незнакомые грибы и растения;
- не употреблять в пищу культурные растения, которые неправильно хранились или зимовали в поле;
- не принимать внутрь приготовленные по сомнительным рецептам в домашних условиях снадобья из лекарственных трав;
- не позволять детям самостоятельно собирать ягоды и грибы;
- не употреблять в пищу незнакомых обитателей подводного мира, какими бы вкусными они ни казались.