

Несколько простых правил профилактики.

Пищевое отравление – расстройство пищеварения, возникающее после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов.

**Пищевые токсические отравления происходят в результате употребления пищи или воды, в составе которых содержатся химические, растительные или животные яды:**

- последствия употребления несъедобных грибов, либо грибов, собранных вдоль трасс, около химических производств и скопивших в себе вредные соединения;
- последствия употребления ядовитых растений (паслен, волчья ягода, белена);
- последствия употребления химических веществ (токсины, соли тяжелых металлов, консерванты, красители).

Пищевые токсикоинфекции возникают в результате употребления испорченной пищи или продуктов, содержащих большое количество токсичных бактерий.

**К пищевым токсикоинфекциям относятся:**

- сальмонеллез, листериоз, ботулизм, протей, клостридиоз;
- условно-патогенная флора (стафилококк, кишечная палочка);
- вирусы (ротавирус, энтеровирус).

**Самые опасные продукты в плане развития пищевых токсических отравлений:**

- молочные продукты;
- яйца (особенно сырые);
- мясные блюда;
- рыбные блюда (особенно с сырой рыбой);
- кондитерские изделия с кремом;
- домашние консервы и соленья, маринады;
- скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холоде;
- продукты с нарушением целостности упаковки и сроков хранения;

- кулинарные изделия при нарушении санитарных правил при их приготовлении;
- корнеплоды и зелень.

### **Характерные особенности пищевых отравлений**

Пищевые токсикоинфекции и токсические отравления характеризуют короткий период инкубации (около 2-6 часов) и бурно развивающиеся проявления.

Кроме того, отравления обычно возникают в виде вспышек в семье или коллективе, у всех или почти у всех употреблявших данные продукты.

Даже если продукт кажется нормальным внешне и по вкусу, отравление все равно может возникнуть, так как может содержать токсичные микроорганизмы, которые пока еще не успели размножиться и испортить блюдо.

### **Как определить опасные продукты?**

Потенциально опасными являются блюда, которые некоторое время хранились после приготовления. Однако отравления могут вызвать и свежеприготовленные продукты.

### **Есть несколько особых признаков сомнительного качества продуктов:**

- у продукта истек или скоро истекает срок годности;
- его упаковка нарушена (вмятины, потертости, нечеткость краски);
- продукт имеет нехарактерный запах;
- вкус и цвет продукта изменен;
- консистенция неоднородная, слоистая;
- есть осадок на дне, нарушена прозрачность.

### Симптомы пищевых отравлений

Особенности клинических проявлений зависят от многих условий – вида микроба или токсина, количества принятой пищи, состояния организма и прочих. Однако выделяется ряд типичных признаков отравлений:

- повышенная температура (от 37-37,5 до 39-40 градусов);
- потеря аппетита, недомогание;
- тошнота и рвота;
- вздутие живота и расстройство стула;
- боли схваткообразного характера;
- холодный пот, снижение давления.

**В тяжелых случаях, или при воздействии нейротоксических ядов возникают:**

- нарушения зрения, двоение в глазах;
- нарушения мышечного тонуса;
- сильное слюноотделение (гиперсаливация);
- нарушения работы головного мозга (галлюцинации, бред, кома), потеря сознания;
- проблемы с периферической нервной системой (парезы и параличи);
- признаки обезвоживания из-за потери жидкости (сухость слизистых, снижение объема мочи и ее концентрации, снижение массы тела).

Особенно опасны сальмонеллез, листериоз и ботулизм для беременных, кормящих женщин и маленьких детей, а также для пожилых людей.

Первые симптомы отравления могут возникать в срок от 1-2 до 6-8 часов, в следующие 1-2 дня они постепенно прогрессируют и без оказания помощи могут существенно навредить здоровью.

### Профилактика пищевых отравлений

Чтобы не допустить или хотя бы минимизировать риск появления отравления продуктами питания, придерживайтесь следующих профилактических правил:

1. Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением пищи. Прежде чем разбить яйцо, помойте его с мылом.
2. Тщательно мойте ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырым мясом. Купите несколько разделочных досок на кухню. Зелень, овощи, фрукты, хлеб, сыры и колбасы нарежьте на одной доске, сырое мясо и рыбу – на другой.
3. Размораживайте мясо только перед приготовлением.
4. Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления. Не ешьте сырое или полусырое мясо, рыбу и яйца.
5. Не ешьте продукты, которые вызывают у вас сомнение (плохой запах, несвежий вид, странный вкус). Следите, чтобы в холодильнике не было испорченных продуктов.
6. Не готовьте много еды. Приготовленные блюда в холодильнике храните не больше 3-х дней.
7. Соблюдайте товарное соседство. Не храните в одном отсеке холодильника сырые мясо и рыбу вместе с готовыми продуктами.
8. Не ешьте продукты из поврежденных или вздутых консервных банок.
9. Не покупайте консервы, если они в мятой таре, без этикетки.

10. Ешьте грибы, только если вы уверены в них на 100%.

11. Нельзя есть позеленевший картофель. Проросший картофель необходимо тщательно очищать.

12. Не ешьте икру и молоки щуки, окуня, налима и скумбрии, если они пойманы в период нереста, так как в этот период они содержат токсичные вещества.

13. Не оставляйте еду на хранение в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде.

14. При покупке продуктов питания обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.

15. Обращайте внимание на чистоту в заведении общественного питания, в котором собираетесь перекусить.

Если вы или ваши близкие заметили у себя симптомы отравления, необходимо оказать первую помощь. Нужно выпить солевое слабительное (например, сульфат магния), затем любое персиковое или другое растительное масло для связывания токсинов. Потом промыть желудок 5% теплым раствором гидрокарбоната натрия (питьевая сода). И срочно вызвать скорую помощь!