

Урок № 5 «Пищевые отравления»

Пищевые **отравления** - острые заболевания, возникающие вследствие употребления недоброкачественных или ядовитых продуктов.

В летнее время количество пищевых отравлений увеличивается более чем на 40 %. Из-за нарушения условий хранения и приготовления продукты быстро портятся и становятся причиной кишечных расстройств.

Пищевые отравления возникают тогда, когда яд попадает в организм с продуктами питания. Выделяют пищевые отравления **микробной и немикробной** природы.

Пищевые отравления микробного происхождения возникают от употребления пищи, содержащей живые микроорганизмы или их яды (токсины). Отравления, вызванные **живыми микроорганизмами**, попавшими в организм с пищей, называют **пищевыми токсикоинфекциями**. Их вызывают условно-патогенные микроорганизмы (кишечная палочка, стафилококк) и патогенные (сальмонелла). Особенностью этих заболеваний является образование яда (токсина) *непосредственно в организме* человека. Отравления, вызванные ядами, накопившимися в пище в процессе жизнедеятельности бактерий, называют **бактериальными токсикозами** (ботулизм).

Пищевые отравления немикробной природы вызываются:

- **продуктами ядовитыми сами по себе** (животного и растительного происхождения),
- **временно ядовитыми** продуктами (зеленый картофель, некоторые морепродукты, особенно при неправильной термической обработке),
- **продуктами, имеющими ядовитые примеси** (пестициды, вкусовые добавки, продукты брожения (пиво)).

На долю **отравлений микробного происхождения приходится до 90% случаев** всех пищевых отравлений.

Факторы для роста и размножения бактерий.

- **Питательная среда** – продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба молочные продукты).
- **Температура** – лучше всего бактерии развиваются при комнатной температуре (21°C).
- **Влажность** – для роста бактериям также требуется влага, бактерии плохо развиваются на сухих продуктах (сухое печенье).

- **Время** – бактерии развиваются очень быстро, их количество может удваиваться каждые 20 минут. Один только кусок пищи, оставленный при комнатной температуре, через несколько часов будет содержать миллионы бактерий. Одна ложка зараженного бактериями продукта может стать причиной серьезного заболевания и даже смерти.

Источники пищевых отравлений.

1. **Человек**, который готовит пищу, не соблюдает правила личной гигиены (не моет руки после туалета, чихает, кашляет); или тот, который прикасается руками к еде, выставленной на витрине. Грязные руки, является фактором, провоцирующим более 60% количества всех пищевых проблем.

2. **Продукты**, не прошедшие термическую обработку (мясо, рыба, молоко). **Они могут** содержать опасные патогенные бактерии.

3. Загрязненная бактериями **вода**.

4. **Домашние животные, насекомые, птицы и грызуны** являются переносчиками бактерий и могут заразить пищу, которую мы едим.

5. Необработанные, **немытые овощи**, фрукты, зелень. Они часто осеменяются бактериями, находящимися **в почве**.

6. **Отсутствие должной обработки кухонного инвентаря**. Бактерии могут попасть на продукты с грязного ножа, упаковки, разделочной доски. Бактерии также хорошо размножаются на губках для мытья посуды, кухонных полотенцах, фартуках, раковинах, кранах и на деревянной посуде. Если **не поддерживать чистоту** в рабочем помещении, бактерии могут попасть в блюда в процессе их приготовления.

7. Неграмотное приготовление малокислотной **консервированной продукции** и неправильное ее хранение.

Симптомы отравления

Первые симптомы пищевого отравления: тошнота, рвота, понос, боли в животе. Возникают в течение 48 часов после употребления в пищу непригодных продуктов.

Когда надо обращаться за помощью?

- повышение температуры тела;
- симптомы сохраняются более 2 суток;
- ребенок младше 3 лет;
- признаки отравления имеются у нескольких членов семьи.

Обращение за медицинской помощью должно быть неотложным, если:

- источником отравления являются грибы;

- присутствует неукротимая рвота;
- помимо признаков пищевого отравления, имеется хотя бы один из следующих симптомов:

- ✓ двоение в глазах;
- ✓ невнятная речь;
- ✓ трудности с глотанием;
- ✓ мышечная слабость;
- ✓ желтизна кожи или слизистых оболочек;
- ✓ сыпь на коже;
- ✓ мочеиспускание отсутствует больше 6 часов или моча имеет насыщенно-темный цвет;
- ✓ кровь в кале или рвотных массах.

Неотложная помощь:

1. если симптомы появились в течение 30 минут после приема пищи, но рвоты нет — **вызовите рвоту** (выпить 1–2 стакана воды, два пальца руки ввести в ротоглотку до задней стенки (пальцы можно заменить ложкой, которой следует надавить на корень языка));

2. не кормите пострадавшего, только обильно поите. В качестве жидкости для питья оптимально применять *растворы (Регидрон, раствор соды)*; возможно использование минеральной воды, чая. Не добавляйте сахар в растворы, используемые для питья.

3. дайте пострадавшему *активированный уголь* (1 таб. на 10 кг)

Профилактика пищевых отравлений

Чистота, прежде всего.

1. Помните об элементарных правилах гигиены, о которых говорят с детства— **мойте руки с мылом** перед едой, после посещения туалета, возвращений с прогулки и т. д. Мойте руки перед, во время и после приготовления пищи.

2. **Обеспечьте чистоту посуды и рабочих поверхностей**, используемых для приготовления пищи. Оптимальное и безопасное средство для мытья — горячий мыльный раствор. Никогда не кладите готовые мясные блюда в ту же посуду, где они лежали сырыми, если предварительно не вымыли ее. Тщательно чистите ножи и прочие кухонные принадлежности.

3. **Своевременно меняйте губки**, которыми вы пользуетесь для мытья посуды. Помните: моющие губки могут быть источником и накопителем бактерий.

4. **Чаще стирайте и просушивайте ваши кухонные полотенца и мочалки.** Одноразовые кухонные полотенца полезнее, чем тканевые.

Правильно храните продукты.

5. Храните на холоде скоропортящиеся продукты, в частности молоко, майонез, салаты, пирожные с кремом. Проверяйте температуру в холодильной и морозильной камерах холодильника.
6. Не замораживайте мясо и рыбу повторно (после оттаивания).
7. Храните пищевые продукты исключительно в емкостях, специально для этого предназначенных и соответственно маркированных.
8. Тщательно контролируйте сроки годности продуктов перед приобретением, приготовлением и употреблением.

Не рискуйте в еде.

9. Соблюдайте тепловой режим обработки пищевых продуктов. Особенно тщательно проваривайте (прожаривайте) субпродукты, мясо, птицу.
10. Не употребляйте пищевые продукты, внешний вид или запах которых вызывает у вас малейшие сомнения в их пригодности. Прислушивайтесь к своим инстинктам — особенно тщательно осматривайте (обнюхивайте) мясо, рыбу, яйца.
11. Не ешьте сырых яиц, недожаренного или недоваренного мяса или птицы.
12. Не ешьте домашние консервы, если крышка вздута или повреждена.
13. Пейте сырую воду, ешьте фрукты и овощи, только если вы уверены в их безопасности.

Гораздо реже, но все же порой вместе с испорченными и некачественными продуктами в организм человека попадают **патогенные микроорганизмы**, такие как возбудители дизентерии, сальмонеллеза и даже брюшного тифа. И пищевые отравления, и кишечные инфекции очень схожи по своим симптоматическим признакам. Определить самостоятельно, что же явилось причиной заболевания, самостоятельно просто невозможно. Более того – даже самый опытный врач никогда не возьмет на себя такую ответственность, как постановка диагноза без проведения ряда анализов, которые выявят причину заболевания. И врач назначит соответствующее адекватное лечение.

Поэтому ни в коем случае не игнорируйте необходимость обратиться за медицинской помощью. Ведь чем раньше будут приняты меры при пищевом отравлении, тем меньший урон будет нанесен организму. Тем самым вы сможете избежать огромного количества осложнений!