**Пищевые отравления и их профилактика**

Пищевое отравление – это расстройство пищеварения (тошнота, рвота, [диарея](http://www.diagnos.ru/diseases/jekat/diarea)), иногда в сочетании с другими симптомами, возникающего в результате употребления недоброкачественных продуктов питания или жидкостей.

Пищевые отравления делятся на: инфекционные и неинфекционные

* инфекционные (вызваны микробами, вирусами или простейшими)- эти виды отравлений правильнее называть пищевыми токсикоинфекциями (ПТИ).
* неинфекционные или токсические отравления (из-за попадания с пищей в организм химических токсинов, тяжелых металлов, ядов и несъедобных грибов).

Пищевые токсические отравления происходят в результате употребления пищи или воды, в составе которой содержатся химические, растительные или животные яды.

Пищевые токсикоинфекции возникают в результате употребления подпорченной пищи или пищи, обсемененной микробами, к ним относятся:

* [сальмонеллез](http://www.diagnos.ru/diseases/infec/salmonellez), [листериоз](http://www.diagnos.ru/diseases/infec/listerioz), [ботулизм](http://www.diagnos.ru/diseases/infec/botulism), протей
* условно-патогенная флора (стафилококк, кишечная палочка)
* вирусы (ротавирус, энтеровирус).

Самыми опасными продуктами являются:

* молочные продукты
* яйца, особенно сырые
* мясные блюда
* рыбные блюда, особенно с сырой рыбой
* кондитерские изделия с кремом
* домашние консервы и соления, маринады
* скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холоде
* продукты с нарушением целостности упаковки и сроков хранения.
* изделия общепита при нарушении санитарных правил при их приготовлении.

Особенностью пищевых токсикоинфекций и токсических отравлений является короткий инкубационный период (около 2-6 часов) и бурно развивающиеся клинические проявления.

Кроме того, данные заболевания обычно являются опасными для окружающих, возникают в виде вспышек в семье или коллективе, у всех или почти у всех употреблявших данные продукты.

Даже если продукт по внешнему виду и вкусу нормальный, отравление может произойти в результате приготовления пищи болеющего человека,

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

Есть несколько особых признаков продуктов, которые могут вызвать отравление:

* у продукта истек срок годности
* нарушена упаковка продукта или имеет дефекты (вмятины, потертости, нечеткость краски)
* продукт имеет нехарактерный запах
* вкус и цвет продукта изменен
* консистенция неоднородная, слоистая

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

* температура, от невысокой 37-37.5 до 39-40 гр.
* потеря аппетита, недомогание
* расстройство стула и боли в животе схваткообразного характера
* вздутие живота
* тошнота и рвота
* холодный пот, снижение давления

В тяжелых случаях или при воздействии нейротоксических ядов возникают: нарушения зрения, двоение в глазах, нарушения мышечного тонуса, потеря сознания, сильное слюноотделение (гиперсаливация), нарушения работы головного мозга (галлюцинации, бред, кома) или периферической нервной системы (парезы и параличи), признаки обезвоживания из-за потери жидкости со стулом и рвотными массами (сухость слизистых, снижение объема мочи и ее концентрированность, снижение массы тела).

Особенно опасны сальмонеллез, листериоз и ботулизм, для беременных, кормящих и маленьких детей, а также пожилых – у них они могут закончиться летальным исходом.

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

Основа диагностики пищевого отравления – это типичная клиническая картина, поражение сразу нескольких человек и указание на употребление одних и тех же продуктов.

Для выявления конкретного возбудителя проводят посевы:

* крови,
* испражнений,
* рвотных масс,
* пищевых продуктов, которые ели

При подозрении на пищевое отравление необходим вызов скорой помощи, а до ее приезда оказание первой медицинской помощи, это:

* промывание желудка растворами соды или слабо-розовой марганцовки до тех пор, пока вода не станет чистой, без примеси пищи
* затем необходим прием энтеросорбентов (смекта, энтеросгель, активированный уголь), запивать их необходимо достаточным количеством жидкости
* если на прием большого объема жидкости возникает рвота, сорбенты растворяют в воде и принимают по глоточку каждые 5-10 минут
* принимают прохладную жидкость с целью предотвращения обезвоживания (оралит, регидрон, если их нет, то сладкий чай с лимоном чередуя его с солевым раствором)
* создают покой для организма, временно отказываются от приема пищи.

**Строжайше запрещено при сильных пищевых отравлениях принимать без назначения врача:**

* антибиотики,
* сульфаниламидные препараты,
* линекс, биопрепараты,
* противорвотные и противодиарейные средства,
* народную медицину в виде отваров и настоек разных растений (кора дуба, корки граната),
* алкоголь и спиртовые растворы.

В стационаре проводятся дальнейшие меры по устранению токсинов из организма и борьба с инфекцией, обезвоживанием и поражением нервной системы. При своевременном лечении следы отравления проходят бесследно за 3-7 дней.

Чтобы предотвратить или свести к минимуму риск пищевых отравлений необходимо соблюдать элементарные правила:

* готовить пищу в чистых условиях
* строго соблюдать правила кулинарной обработки продуктов, технологии приготовления
* использовать только доброкачественные продукты, проверять сроки годности
* скоропортящиеся продукты хранить в условиях холодильника не более 6-12 часов
* с осторожностью относиться к продуктам с сырыми компонентами, особенно в общепите
* всегда визуально и на запах проверять качество продуктов
* не употреблять консервов домашнего приготовления, купленных на рынках
* тщательно мыть руки и посуду
* бороться с мухами и другими насекомыми в доме, и особенно на кухне

ВОП А. Рыжая

пом. эпидемиолога В. Воробьёва