

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

*Среди различных интоксикаций организма значительное место занимают **пищевые отравления**.*

Для них характерны массовые вспышки, острое течение с малым инкубационным периодом и бурной клинической картиной.

Что такое пищевые отравления, симптомы их проявления и течение болезни

Пищевые отравления - это заболевания, возникающие после употребления пищи, массивно обсемененной микроорганизмами, либо содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы. Пищевые отравления подразделяют на **микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии. Микробные**



пищевые отравления - острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и токсинов. **Немикробные пищевые отравления** – условно можно разделить на три группы: **Первая группа** - включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукой.

Вторую группу - составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхождения, которые приобретают ядовитые свойства при определенных условиях.



Третья группа - отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, другими химическими примесями.

Пищевые отравления неустановленной этиологии - *этиологическая природа ряда заболеваний связанных с потреблением определенных видов пищи и обоснованно относимых к пищевым отравлениям, выяснена недостаточно.*

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не контагиозные (**не передаются от больного человека к здоровому**).

Эти заболевания могут возникать в виде массовых вспышек, а также групповых и отдельных случаев. Для пищевых отравлений характерны **внезапное начало, короткое течение**. Возникновение отравлений нередко связано с потреблением какого-то одного пищевого продукта, содержащего вредное начало. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества (пестициды, свинец), пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Клинические проявления отравлений чаще носят характер расстройств желудочно-кишечного тракта. Однако в ряде случаев эти симптомы отсутствуют (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и др.).

Основные симптомы пищевого отравления: рвота (до 3 раз в сутки и более); диарея (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью-температура (37 - 37,5°C); тошнота, слабость; схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области; иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление; изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц. Инкубационный период у пищевого отравления недолгий - 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.

Меры профилактики и защиты от пищевых отравлений

Основными принципами профилактики пищевых отравлений микробной природы являются:

предупреждение заражения пищи микроорганизмами;

недопущение размножения микроорганизмов и токсинообразования в продуктах питания;

уничтожение микроорганизмов в пищевых продуктах в процессе их кулинарной обработки;

строгое соблюдение санитарных правил первичной обработки продуктов;

широкое использование холодильной технологии на всех этапах производственного процесса и транспортировки сырья, полуфабрикатов и готовой пищи;

соблюдение установленных сроков реализации продуктов и готовых блюд, а также режимов хранения.

Основные принципы профилактики немикробных пищевых отравлений заключаются в предупреждении попадания в пищу различных вредных примесей, а также использования продуктов, ядовитых по своей природе или определенных условиях.

Профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений должны строиться с учетом сезонности отравлений и роли отдельных пищевых продуктов в возникновении эпидемической ситуации на пищевых предприятиях различного профиля.

Особое место среди таких мероприятий занимают **гигиеническое воспитание работников пищевых объектов и санитарная пропаганда среди населения**. Для защиты от пищевых отравлений на бытовом уровне необходимо:

покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;

транспортировать продукты, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;

следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов, которые указаны на упаковке;

хранить сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными отдельно друг от друга;

размораживать замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;

не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;

мыть руки обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;

Ягоды, фрукты и овощи перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой.

Никогда не брать в дорогу скоропортящиеся продукты.

Во время путешествия воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или "коробейниками" в поездах.

Помните!

**Строго соблюдая правила
хранения, кулинарной обработки продуктов
и личной гигиены,**

**Вы сможете уберечь себя и своих близких
от пищевых отравлений!**