

Профилактика отравлений

Пищевые отравления - это острые (редко хронические) неконтагиозные заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными видами микроорганизмов или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы.

К пищевым отравлениям не относятся:

- последствия преднамеренного введения в пищу какого-либо яда с целью самоубийства или алкогольного опьянения
- ошибочное использование в пищу какого-либо ядовитого вещества
- пищевые аллергии
- поступление в организм избыточного количества витаминов, лекарств

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 скопившие 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 подпорченной пищи или пищи, обсемененной вредными микроорганизмами, таких как:

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

Самыми опасными продуктами в плане развития пищевых токсических отравлений являются:

- 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

Особенностью пищевых токсикоинфекций и токсических отравлений является короткий период инкубации, около 2-6 часов и бурно развивающиеся проявления.

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

Даже если продукт по внешнему виду и вкусу нормальный, отравление может возникнуть, так как он мог быть обсеменен опасными микроорганизмами участвующим в приготовлении болеющим человеком, но микроорганизмы пока еще не успели размножиться и испортить блюдо.

Как определить опасные продукты?

Потенциально опасными являются блюда, которые некоторое время хранились после приготовления.

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, если продукт жидкий, нарушается прозрачность

Симптомы пищевых отравлений

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

- температура, от невысокой в 37-37.5 до 39-40 градусов,
- 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 концентрации, 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.

Профилактика пищевых отравлений

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

- Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением пищи. Прежде чем разбить яйцо для приготовления, помойте его с мылом.
- 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.
- Размораживайте мясо только перед приготовлением.
- Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления. Не ешьте сырое или полусырое мясо, рыбу и яйца.
- Прячьте еду от мух и других насекомых.
- Не ешьте продукты, которые вызывают у Вас сомнения (плохой запах, несвежий вид, странный вкус). Следите, чтобы в холодильнике не было испорченных продуктов.
- Не готовьте много еды. Приготовленные блюда в холодильнике храните не больше 3-х дней.
- Соблюдайте в холодильнике товарное соседство. Не храните в одном отсеке сырые мясо и рыбу вместе с готовыми продуктами.
- Не ешьте продукты из поврежденных или вздутых консервных банок.
- Не покупайте консервы, если они в мятой таре, без этикетки.
- Ешьте грибы, только если Вы уверены в них на 100%.
- Нельзя есть позеленевший картофель. Проросший картофель необходимо тщательно очищать.
- Не ешьте икру и молоки щуки, окуня, налима и скумбрии, если они пойманы в период нереста, т.к. в этот период они выделяют яд.
- Не оставляйте еду на хранение в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде.
- При покупке продуктов питания обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.
- Обращайте также внимание на чистоту в заведении общественного питания, в котором Вы думаете перекусить.

Безопасность зависит от каждого из нас!