

Профилактика пищевых отравлений

Пищевые отравления (интоксикации) – обширная и распространенная группа заболеваний. Каждый человек хотя бы раз в течение жизни подвергался интоксикации некачественными продуктами или заболел в результате несоблюдения правил гигиены. В большей степени отравлениям подвержены дети или лица, проживающие в неблагоприятных санитарных условиях. В большинстве ситуаций патологических проявлений можно избежать, нужно лишь соблюдать правила предупреждения пищевых отравлений. Рассмотрим, какие причины могут вызвать отравления, как избежать интоксикации и какие действия следует предпринять, если отравление всё-таки произошло.

Как происходит отравление

Самая главная причина – это, конечно, употребление в пищу некачественных продуктов, однако существует множество факторов, которые могут усилить симптоматику болезни или спровоцировать её возникновение. Для начала дадим определение пищевому отравлению: это острое заболевание, сопровождающиеся пищеварительными расстройствами. Симптомы болезни весьма многочисленны – диарея; рвота; метеоризм; головная боль; повышение температуры, озноб, лихорадка; временная утрата сознания; спазмы и боли в области желудка; обильное выделение слюны.

Первые признаки отравления проявляются в типичных клинических случаях через 4-6 часов после проникновения в пищеварительный тракт патогенных возбудителей. Иногда симптомы интоксикации проявляются уже через 30 минут, в некоторых случаях болезнь развивается через сутки после попадания в организм болезнетворных агентов.

Самые распространенные причины пищевых интоксикаций

Прямые причины любого пищевого отравления – несоблюдение санитарных норм или употребление в пищу продуктов, содержащих чрезмерное количество болезнетворных микроорганизмов и токсических веществ. По своей этиологии отравления делятся на две большие группы: микробные и немикробные.

Болезни, вызываемые в основном бактериями (кишечными палочками, протейями, энтерококками, стафилококками и другими). Реже заболевание вызывают микроскопические грибковые организмы. **Микробные отравления** наиболее распространены – на их долю приходится до 95% случаев всех пищевых интоксикаций. Пищевые отравления данного типа не заразны, не передаются от человека к человеку и имеют исключительно пищевой путь передачи.

Другая группа – чисто токсические отравления, вызванные употреблением продуктов, ядовитых по своей природе. К данной группе заболеваний относятся отравления грибами, ядовитыми растениями и продуктами, которые становятся

токсичными при определенных условиях (например, картофель, баклажаны, мёд с ядовитой пылью). Сюда же относятся отравления, вызванные случайным или намеренным проглатыванием токсических химических веществ, лекарственных препаратов в повышенной дозировке, наркотические и алкогольные интоксикации.

Отдельно следует рассматривать хронические пищевые отравления, которые вызываются постоянным или периодическим проникновением в пищеварительный тракт ядовитых веществ в малых дозах. Такие интоксикации возможны, например, при использовании медной или состоящей из вредных полимеров посуды.

Меры предупреждения

Профилактика пищевых отравлений – непрерывный, а точнее сказать, пожизненный процесс: правилам предупреждения интоксикаций нужно следовать всегда, если вы не хотите нанести вред своему организму. Основы профилактики известны каждому ребёнку – мытьё рук, употребление только свежей пищи. Однако следует подойти к правилам предупреждения отравлений более подробным и развёрнутым образом.

Рекомендации по профилактике пищевых интоксикаций по пунктам, касающихся гигиены питания, а также правил хранения, приготовления и обработки пищи:

- Перед употреблением и приготовлением пищи, после прихода с улицы, после посещения туалета необходимо обязательно мыть руки с мылом: иногда полезно применение дезинфицирующих средств (например, после работы на огороде);
- Не следует приобретать продукты (фрукты, овощи, соленья, колбасы) в местах несанкционированной торговли: некачественными могут оказаться сами продукты либо могут быть нарушены условия их хранения;
- Скоропортящиеся продукты (молочные товары, хлеб, кондитерские изделия) лучше покупать в крупных торговых центрах, где соблюдаются все санитарные требования и имеются полноценные условия для хранения пищи;
- Приобретая продукты, обязательно обращайте внимание на срок годности: если он истекает в ближайшие сутки, лучше не берите такой продукт;
- Никогда не употребляйте в пищу еду, которая хранилась при несоответствующей температуре вне холодильника;
- Не ешьте консервы с нарушением герметичности и вздувшиеся консервные банки;
- В питании детей лучше не использовать продукты с ароматизаторами, красителями и прочими химическими добавками;
- В собственном холодильнике следует разграничить продовольственное сырьё, полуфабрикаты и готовые к употреблению продукты;
- Готовые блюда храните в холодильнике не больше 2 суток;
- Не употребляйте в пищу подгнившие, испорченные, заплесневелые продукты с нарушением целостности упаковки;
- Овощи, фрукты и другие растительные продукты тщательно мойте перед употреблением;

- Тщательно проводите предусмотренную рецептурой кулинарную и термическую обработку: в подавляющем большинстве случаев это обеспечит гибель бактериальных возбудителей и разрушение токсических веществ;
- Перед приготовлением любых блюд из яиц проведите их тщательную обработку – промойте проточной водой, лучше с применением хозяйственного мыла;
- Яйцо следует варить не менее 10 минут с момента закипания;
- Храните продукты в местах и ёмкостях, хорошо защищенных от грызунов, насекомых и других потенциально опасных существ;
- Содержите кухню и инвентарь в чистоте: раз в неделю обязательно проводите уборку кухни;
- Не забывайте о мусорном ведре – чаще освобождайте его от мусора, герметично закрывайте крышкой и проводите периодическую дезинфекцию.

Значительная часть пищевых продуктов при длительном хранении портится, особенно если условия хранения не были соблюдены должным образом. Если вы не уверены в качестве того или иного продукта или блюда, лучше не употреблять их в пищу: не проводите эксперименты на собственном желудке, иногда они заканчиваются плачевным образом.

Помощник врача по общей гигиене
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»

Н.Н. Пихторинская