



Что такое пищевое отравление?

Пищевое отравление – обширная группа заболеваний, сопровождающихся пищеварительными расстройствами. Это, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний среди населения.

Бактерии есть везде, но другой вопрос – в каком количестве и какие именно. При несоблюдении правил гигиены, неправильном приготовлении или хранении пищи, употреблении несвежих продуктов, ослабленной иммунной системе бактерии оказываются причиной патогенного воздействия на здоровье организма.



Причины пищевого отравления

По своей этиологии отравления делятся на две группы:

- микробные;
- немикробные.

На долю заболеваний, вызываемых бактериями (кишечной палочкой, протейями, стафилококками, реже микроскопическими грибами) приходится 95% случаев всех пищевых отравлений. К немикробным отравлениям относятся чисто токсические отравления, вызванные употреблением продуктов, ядовитых по своей природе. К данной группе заболеваний относятся отравления ядовитыми грибами и растениями, а также продуктами, которые становятся токсичными при определенных условиях (например: позеленевший картофель, мед с ядовитой пылью). Сюда относятся отравления, вызванные случайным или преднамеренным проглатыванием токсичных химических веществ, лекарственных препаратов в повышенных дозировках, наркотическая и алкогольная интоксикация.

Все же самая главная причина острых пищевых отравлений – это конечно же, употребление в пищу некачественных продуктов. Пищевые продукты — наиболее благоприятная среда для размножения микробов, особенно в жаркое время года. А попадают они в пищу через грязные руки, иногда с пылью. Также микробы переносят мухи и домашние животные.

К скоропортящимся продуктам, которые могут спровоцировать отравление, относятся майонезы, салаты, мясные, рыбные, молочные продукты, торты с кремами, а также фрукты и овощи, домашние консервы и маринады.

Выделяют несколько факторов, по которым можно с высокой вероятностью предположить, что имеющаяся у человека симптоматика вызвана именно пищевым отравлением:

1. Заболевание начинается внезапно с резким ухудшением состояния.
2. Возможно связать начало болезни с употреблением какого-либо блюда или продукта. Обычно временной промежуток составляет от 30 минут

до 6 часов.

3. Примерно одинаковые симптомы развиваются сразу у нескольких человек, которые употребляли одну и ту же пищу.

Две основные группы симптомов пищевого отравления у взрослых и детей – это признаки поражения желудочно-кишечного тракта и проявления общей интоксикации организма.

Профилактика пищевых отравлений – непрерывный, а точнее сказать пожизненный процесс: правилам предупреждения интоксикаций нужно следовать всегда.

Профилактика пищевого отравления

1. Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом или во время приготовления пищи: тщательно мойте руки и посуду, мойте фрукты и овощи, которые планируете использовать.

2. Регулярно меняйте средства кухонной гигиены (полотенца, губки для посуды).

3. Не пейте воду из неизвестных источников в сыром виде.

4. Регулярно проводите уборку в зонах приготовления и приема пищи.

5. Обращайте внимание на запах, консистенцию, цвет и вкус пищи.

6. Избавляйтесь от продуктов, покрывшихся плесенью.

7. Утилизируйте вздутые пакеты и консервные банки, продукты в поврежденной упаковке.

8. Не употребляйте в пищу соленья и варенья из закатанных банок, если при первом откручивании крышки вы не услышали характерный хлопок.

9. Употребляйте в пищу только известные вам грибы, подвергая их правильной кулинарной обработке.

10. Выведите насекомых и других вредителей на кухне.

11. Проверяйте сроки годности продуктов и соблюдайте условия их хранения.

12. Не храните в одном отделении сырое мясо (рыбу) и готовые продукты.

13. Не допускайте длительного хранения приготовленных блюд (более 3-4 дней). По статистике, наибольший процент отравлений происходит после блюд, оставшихся после праздников

14. Покупайте или заказывайте еду только в проверенных заведениях общественного питания.

15. Если у вас появились сомнения в безопасности продукта — лучше выбросьте его!



Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д.Бич