

**Пищевые отравления** — это, как правило, острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными видами микроорганизмов или содержащей токсичные для организма продукты микробной или немикробной природы.

Пищевые отравления характеризуются чаще всего внезапным началом, связаны с употреблением пищевых продуктов приготовленных или реализованных с определенными нарушениями санитарных норм и правил.

**Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны, кремовых кондитерских изделий, любых пищевых продуктов домашнего изготовления;
- при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

Особенно, в летний период времени пищевые отравления встречаются гораздо чаще, чем обычно и связано это, прежде всего, с высокими температурами воздуха и наличием условий для роста и развития микроорганизмов, а продукты питания являются для этого благоприятной средой.

В этот период, чаще всего вызывают пищевые отравления скоропортящиеся продукты — это молоко и молочные продукты, кондитерские кремовые изделия, вареная мясная и рыбная продукция, фастфуды (шаурма, сэндвичи), многокомпонентные салаты с добавлением майонеза и др. У каждого из этих продуктов свой срок и условия хранения, но все они едины в одном — это пищевые продукты ограниченных сроков годности — от нескольких часов до нескольких суток, требующих специальных температурных режимов и условий хранения.

Причинами пищевых отравлений могут быть недостаточно хорошо промытые фрукты и овощи, на поверхности которых могут находиться возбудители различных кишечных инфекций, свежие и консервированные ядовитые грибы, ягоды, содержащие остатки пестицидов, и другие продукты, пораженные микробами, наиболее распространенные из которых стафилококки, кишечная палочка, энтерококки, возбудители ботулизма, а также нарушения технологического процесса приготовления пищи, их неправильное хранение, транспортировки, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами, кондитерами, обслуживающим персоналом и самими потребителями.

При этом внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.

Источником возбудителей при микробных пищевых отравлениях являются люди и животные, как больные, так и здоровые носители. Инфицирование продуктов происходит чрез загрязненные руки, воду, транспортную упаковку, посуду. Важную роль в этом процессе играют переносчики, например: мухи, грызуны, домашние животные (собаки, кошки).

Пищевые отравления регистрируются как правило в виде групповых заболеваний и единичных случаев. Чаще всего обращаются одновременно симптомами пищевого отравления члены одной семьи или группы людей, питавшихся в одной столовой, кафе, буфете или другом предприятии общественного питания. Первые симптомы пищевого отравления или заболевания в среднем составляет от 6 до 24 часов и протекают в большинстве случаев сравнительно легко, продолжительность заболевания 1-2 дня.

Специфика клинических проявлений зависит от ряда факторов: возраст и общее состояние организма пострадавшего, разновидность микроба или токсина, количество принятой пищи. Исходя из этого, отравление может протекать в легкой, средней или тяжелой форме. Отравление возникает неожиданно и сопровождается неприятными симптомами.

**Основными клиническими проявлениями являются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта:** боли в животе, тошнота, рвота, понос. Температура как правило незначительная. Часто на первый план выходят симптомы интоксикации: головокружений, слабость, озноб, потливость. Симптомы пищевого отравления включают также признаки обезвоживания. Пострадавший постоянно испытывает жажду, головокружение. Кожа бледнеет и становится сухой, особенно на губах.

Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.

Общие профилактические мероприятия по предупреждению бактериальных пищевых отравлений основаны на трех положениях:

1. Предупреждение заражения пищи патогенными бактериями (достигается путём соблюдения правил личной гигиены).
2. Предупреждение размножения патогенных бактерий в пище (обеспечение температурных условий хранения скоропортящихся пищевых продуктов).
3. Уничтожение патогенных бактерий и разрушение их токсинов в пище (термическая обработка пищи).

**Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

— не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны, кремовых кондитерских изделий, любых пищевых продуктов домашнего изготовления;

— при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких

продуктов;

— не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

— разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;

— тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением и приготовлением блюд;

— не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

— не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;

— не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

— при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

— содержите в чистоте и регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

— для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

— используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;

— тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов;

— тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу;

— готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток.

— если готовую пищу приобретаете в магазине — обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;

— не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов;


— пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте, что это скоропортящиеся продукты;

— не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

— храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет вам избежать пищевых отравлений и заболевания острыми кишечными инфекциями.

При появлении симптомов пищевого отравления необходимо обратиться за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением, это может привести к различным осложнениям.



Причинами пищевых отравлений могут быть недостаточно хорошо промытые фрукты и овощи, на поверхности которых могут находиться возбудители различных кишечных инфекций, свежие и консервированные ядовитые грибы, ягоды, содержащие остатки пестицидов, и другие продукты, пораженные микробами, наиболее распространенные из которых стафилококки, кишечная палочка, энтерококки, возбудители ботулизма, а также нарушения технологического процесса приготовления пищи, их неправильное хранение, транспортировки, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами, кондитерами, обслуживающим персоналом и самими потребителями.

**Основными клиническими проявлениями являются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта:**

боли в животе, тошнота, рвота, понос. Температура как правило незначительная. Часто на первый план выходят симптомы интоксикации: головокружений, слабость, озноб, потливость. Симптомы пищевого отравления включают также признаки обезвоживания. Пострадавший постоянно испытывает жажду, головокружение. Кожа бледнеет и становится сухой, особенно на губах.

**Берегите себя и своих близких!**