

Меры профилактики пищевых отравлений в праздничные дни Нового года!

Скоро Новый год, в преддверии и с наступлением новогодних праздников, каждая хозяйка в домашних условиях старается украсить стол различными продуктами питания собственного приготовления, деликатесами, салатами, которые при не правильном хранении могут стать причиной пищевых отравлений, а запасы зимней консервации могут послужить возникновению тяжелого пищевого отравления "ботулизм"

Причиной 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.

Во многих предприятиях общественного питания (кафе, рестораны) будут проводиться новогодние корпоративные вечера, различные торжества, где также часто используется изобилие фруктов и овощей, различные готовые деликатесы, вареное мясо, многокомпонентные салаты, в том числе и консервации домашнего приготовления, хотя это строго запрещено. Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются кондитерские изделия с кремом – торты, пирожные, фастфуды – шаурма, изделия из рубленого мяса – котлеты, рулеты, паштеты, устуканы – вареное мясо, казы, карта, чучук и др.

Как правило столы сервируются заранее до начала мероприятий за 3-5 часов, потом готовые блюда, кулинарные изделия, салаты стоят на столе еще 5-8 часов. Остатки салатов и устуканов заворачивают в целлофановые пакеты и уносят домой, хранят в несоответствующих условиях, потом угощают членов своих семей, порой не подвергая их вторичной термической обработке.

Поэтому крайне важно знать каждому, что такое пищевое отравление, в том числе "ботулизм" и как предотвратить это грозное заболевание, ведь нередко оно, несмотря на усилия врачей, оканчивается трагически- гибелью больного!

За истекший период 2019 г. в нашей республике продолжают регистрироваться случаи пищевого отравления "Ботулизм", так всего было - 47 случаев, с 65 пострадавшими (в 2018 г. 41 случаев с 93 пострадавшими). Все случаи связанные с употреблением в пищу домашней консервации.

К сожалению не всех удается спасти, так в октябре месяце был зарегистрирован и расследован массовый случай с 10 пострадавшими,

произошедший в с. Базар-Коргон Джалал-Абадской области со смертельным исходом девочки -11 лет.

Ботулизм – это острое пищевое отравление, возникающее в результате употребления продуктов, содержащих токсин, вырабатываемый бактериями ботулизма.

Ботулизм болезнь очень скоротечная. После употребления зараженного продукта до проявления первых симптомов проходит от 2 часов до 10 суток, но чаще всего болезнь наступает через 12-24 часа. В большинстве случаев ботулизм начинается остро. Может возникнуть сразу у нескольких членов семьи или знакомых, употребивших консервные салаты. Сами бактерии не опасны в отличие от токсина. Он разрушается при 15-минутном кипячении или выдерживании при температуре +80°C в течение 30 минут. Вы можете ежедневно съедать их с плохо вымытыми свежими огурцами или помидорами безо всякого ущерба для здоровья. Опасность представляет токсин, который палочка ботулизма вырабатывает только в безкислородных условиях, например, в банке герметично закрытых консервов. Устойчив токсин в кислой среде, выдерживает высокие концентрации поваренной соли, не разрушается в продуктах, содержащих различные специи, в консервированных продуктах сохраняется годами. **Так что не надейтесь, что со временем его станет меньше, и не подвергайте свои жизни опасности!**

Заболевание начинается, как правило, внезапно. У больного появляется сухость во рту и мышечная слабость, нарушается зрение. Беспокоит «туман», «сетка» перед глазами, плохо различаются близлежащие предметы. Больной не может читать, отмечается двоение предметов перед глазами. Часто нарушается глотание. Появляется ощущение наличия инородного тела в глотке, поперхивание, затруднение глотания пищи. У больных изменяется высота и тембр голоса, невнятная речь, появляется шаткая походка.

При тяжелом отравлении возможен смертельный исход, который наступает от паралича дыхательных мышц и сердечной недостаточности. Но и в более легких случаях лечиться придется около месяца, причем не исключены серьезные осложнения.

Не всегда появляются признаки присутствия ботулотоксина в консервации, внешний вид, запах, вкус, цвет могут не меняться, не всегда может быть вздутие банки, наличие мелких пузырьков или помутнение маринада, поэтому заподозрить наличие токсина ботулизма практически невозможно.

Распознавание ботулизма проводится на основании анамнеза — связи заболевания с употреблением определенного консервированного продукта и развития аналогичных явлений у лиц, употреблявших тот же продукт. Диагноз подтверждает обнаружение экзотоксинов в крови и моче,

а также лабораторным исследованием остатков употребленных консервированных продуктов.

Лечение в таком случае должен проводить только врач с использованием специфических методов – применение противоботулинической сыворотки, самолечение не допустимо.

Профилактика ботулизма основана на строгом соблюдении санитарных норм и правил, технологических процессов стерилизации и приготовления, соблюдения личной гигиены.

Для предупреждения ботулизма необходимо соблюдать следующие правила:

- при приготовлении овощных консервов, следует помнить, что на плодах палочка может появиться только из зараженной почвы, так что первое правило – использовать только свежие фрукты, овощи и очень тщательно мыть и чистить овощи от частиц почвы перед консервированием;
- стерилизовать консервы необходимо не менее 20 минут перед закатыванием, обязательно добавлять 1,5-2 % раствор уксусной кислоты;
- необходим строгий контроль при хранении консервированных продуктов, вздутые консервные банки подлежат браковке и утилизации;
- продукты питания, не подлежащие термической обработке, но представляющие собой благоприятное место для токсина (соленая и копченая рыба, сало, колбасы) должны храниться при температуре не выше $+2^{\circ}\text{C} + 6^{\circ}\text{C}$;
- при покупке готовых консервов нужно обязательно проверить срок годности и обратить внимание на внешний вид банки;
- для полной гарантии перед употреблением консервов необходимо прогреть вскрытые банки при температуре 100 градусов в течение 30 минут в кипящей воде для разрушения токсина.
- если кто-то из членов семьи отравился домашней консервацией и в доме еще осталась такая продукция, то ни в коем случае нельзя ее кушать.

НЕ рекомендуется:

- ✓ консервировать в домашних условиях грибы, салаты, баклажаны, зелень, мясо, рыбу;
- ✓ желательно не покупать консервы домашнего приготовления на рынках, продажа, которых строго запрещена;
- ✓ не покупайте консервы с закатанными крышками на стихийных рынках и с рук.

Рекомендуется покупать консервированные продукты промышленного изготовления, ведь при консервировании продуктов на заводе учитываются гораздо больше факторов риска, овощи, фрукты, мясо и рыба проходят необходимую термическую обработку с соблюдением технологического процесса.

Учитывая высокую опасность домашнего консервирования, где невозможно добиться полного уничтожения бактерии лучше всего использовать в пищу соленья в емкостях без герметической укупорки.

Теперь Вы знаете, какую опасность несет консервирование в домашних условиях !!!

Мы надеемся, что Вы при появлении первых признаков болезни, незамедлительно обратитесь в ближайшее лечебное учреждение, чтобы избежать более тяжелых последствий заболевания ботулизмом!

Также одним из рисков для здоровья, связанные с питанием в новогодние праздники являются отравления спиртными напитками и алкогольными суррогатами.

Традиционно, новогодний праздник встречают с хорошим шампанским и на стол также выставляются другие виды крепких алкогольных напитков, которые представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека – как и ботулизм.

Что из себя представляет алкогольное отравление? Алкогольное отравление – это тяжелое, иногда со смертельным исходом, в следствие приема больших доз спиртного за короткий период времени. Симптомы алкогольного отравления – эйфория, или наоборот депрессивное состояние, заторможенность развиваются уже после принятия около 500 мл водки или других крепких напитков. Однако, его степень его влияния на организм человека индивидуально и зависит от пола, возраста, состояния здоровья человека и индивидуальной восприимчивости к алкоголю.

Индивидуальная оптимальная доза алкоголя для каждого человека зависит от индивидуальных особенностей организма, веса, пола и других факторов. Но есть общие правила расчета "безопасного" количества спиртного. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) мужчинам следует употреблять не больше 40 граммов чистого спирта в день (примерно 2 бутылки пива, 100 мл водки или 3 бокала сухого вина). А женщинам - 30 граммов чистого спирта (1,5 бутылки пива или 80 г водки, 2 бокала сухого вина). И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя. Существует простая формула расчета безопасной дозы спиртного: 1,5 мл чистого алкоголя на 1 кг массы тела. Однако в разных напитках его количество отличается, например, в 1 л пива крепостью 5% содержится 50 мл чистого спирта, столько же, сколько в 100 мл водки.

Чем опасно состояние алкогольного отравления? Алкоголь – это мощный раздражающий фактор для желудка, который легко способен провоцировать длительно не проходящую рвоту. Если в желудочно - кишечном тракте имелись проблемы из-за различных заболеваний, то

алкогольное отравление их усугубит вплоть до внутреннего кровотечения, что представляет реальную угрозу.

Спирт-этанол, содержащийся в алкоголе, оказывает тормозящее влияние на нервную систему. Именно поэтому при алкогольной интоксикации наблюдаются:

- Потеря кожной чувствительности;
- Потеря восприятия реальности;
- Ослабление нервных рефлексов;
- Снижение частоты сердечных сокращений;
- Снижение артериального давления.

При тяжелом алкогольном отравлении нервная система парализуется, могут развиваться:

- Остановка сердца;
- Остановка дыхания;
- Коматозное состояние

Кроме самого алкоголя, токсическое влияние на организм оказывает продукт его распада – ацетальдегид. Это вещество, вступая в различные химические реакции в организме образует алкалоиды, действие которых на организм подобно сильным наркотикам.

Если не оказать своевременную помощь человеку с сильным алкогольным опьянением возможно развитие летального исхода.

Что такое алкогольные суррогаты? Суррогаты алкоголя — различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления, но тем не менее используемые вместо алкогольных напитков (технические спирты, одеколоны, стеклоомывающие жидкости и т.д.).

Каковы симптомы отравления алкоголем и его суррогатами?

- ✓ сильная одышка;
- ✓ головокружение;
- ✓ покраснения кожи;
- ✓ головная боль;
- ✓ рвота;
- ✓ и другие симптомы.

Также могут развиваться эпилептиформные припадки, непроизвольные дефекации и мочеиспускания, нарушение сознания — вплоть до комы, в результате которого может наступить смерть.

Что делать, если подозреваешь алкогольное отравление?

- Нужно знать сигналы опасности и не ждать, пока все они проявятся. Потерявший сознание человек может умереть. Если вы подозреваете алкогольное отравление, позвоните по номеру экстренной медпомощи.
- Постарайтесь удерживать человека в состоянии бодрствования, в сидячем положении.
- Предложите ему воды, если он сможет пить.

- При потере человеком сознания по причине алкогольного отравления существует опасность попадания рвотных масс в дыхательные пути, и человек может захлебнуться. Во избежание этого осторожно поверните пострадавшего на бок, лицом к себе. Наклоните голову так, чтобы лежащий мог свободно дышать, и следите за его дыханием.
- Держите его в тепле.
- Будьте рядом и следите за его состоянием.
- При остановке дыхания нужно сразу начать искусственное дыхание и продолжать первичные реанимационные действия до прибытия скорой помощи, либо пока у человека не восстановится дыхание и кровообращение.

Недопустимые ошибки при алкогольном отравлении

- Если у кого-то из компании появились симптомы алкогольного отравления, не оставляйте его одного, так сказать, проспаться. Содержание алкоголя в крови человека может продолжать расти даже после потери сознания, так как всасывание алкоголя из желудка и кишечника в систему кровообращения занимает больше времени, чем его употребление.
- Не давайте ему кофе. Алкоголь выводит жидкость из организма, и кофе действует аналогичным образом. В таком случае в организме может образоваться серьезный, наносящий вред мозгу недостаток жидкости.
- Не вызывайте у него преднамеренную рвоту. Рвотный рефлекс человека с алкогольным отравлением не работает надлежащим образом, и он может захлебнуться.
- Не отправляйте человека под холодный душ. Алкоголь понижает температуру тела, так что холодный душ может дополнительно поспособствовать переохлаждению.
- Ни в коем случае не позволяйте ему продолжать пить!

Профилактика отравлений спиртными напитками.

Лучшие профилактические меры от отравления алкогольными напитками — полное исключение их из употребления. Ведь алкоголь является ядовитым и вредным в любом виде и количествах. Однако если полностью отказаться от спиртного пока не выходит, то эти меры профилактики помогут серьезно снизить опасность вероятных повторных интоксикаций:

- Употреблять алкоголь в меру, не превышайте индивидуальную дозу алкоголя;
- Не употреблять алкоголь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистых заболеваниях, психических расстройствах;

- Не пить алкоголь на фоне приема лекарств (антидепрессанты, снотворные, обезболивающие и др.);
- Не пить алкоголь на голодный желудок и не запивайте алкоголь газированными напитками;
- Закусывать после выпитой дозы алкоголя, а лучше закусывать лимоном: витамин С ускоряет метаболизм алкоголя;
- Стараться не комбинировать разные спиртные напитки;
- Не пить фальсифицированные спиртные напитки;
- Лучшая профилактика - НЕ пить вообще!

Категорически запрещается употребление спиртных напитков: детям до 16 лет, беременным женщинам и лицам, управляющим транспортными средствами.

Профилактика отравлений суррогатами алкоголя.

Самая надежная профилактика отравлений – никогда не употреблять суррогаты алкоголя. Чтобы избежать случайных отравлений, храните продукты бытовой химии отдельно, в посуде, имеющей соответствующие надписи.

При покупке спиртных напитков требуйте документы, подтверждающие безопасность и качества продукции.

А лучше всего не злоупотребляйте алкоголем!!!

**Заместитель директора
Департамента профилактики
заболеваний и госсанэпиднадзора
Минздрава КР**



А.С. Сыдыканов