

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Пищевые отравления – острые (реже хронические) заболевания, возникающие в результате употребления пищи, значительно обсемененной условно-патогенными видами микроорганизмов или содержащей токсичные для организма вещества микробной и немикробной природы.

Инфекционные микроорганизмы или их токсины могут загрязнять пищу в любой момент переработки или производства, в случае нарушений санитарных норм и правил. Загрязнение может также произойти дома, если пища неправильно обработана, приготовлена или неправильно хранилась.

Причиной развития пищевых отравлений часто становится нарушение правил личной гигиены.

Какие бывают пищевые отравления?

Выделяют 3 группы пищевых отравлений:

- микробные (вызванные бактериями, их токсинами, грибами)
- немикробные (ядовитыми грибами и растениями, ядовитыми продуктами животного происхождения, химическими соединениями)
- неустановленной этиологии (связь с питанием доказана, но что конкретно вызвало отравление - неизвестно).

Причинами пищевых отравлений могут быть химические соединения, накопившиеся в продукте в результате неблагоприятной экологической ситуации, нарушения технологии производства.

Любые пищевые отравления всегда связаны с употреблением пищи. Как правило, виновником отравления сразу нескольких людей становится один продукт.

Симптомы пищевого отравления, которые могут начаться в течение нескольких часов после употребления загрязненной пищи, часто включают тошноту, рвоту или диарею, боли в животе, лихорадку. Чаще всего пищевое отравление проходит в легкой форме и не требует серьезного лечения. Но некоторым людям медицинская помощь потребуется. В первую очередь это дети младшего возраста (до 5 лет), люди старшего возраста, а также люди с ослабленной иммунной системой.

Что можете сделать Вы, чтобы снизить риск отравления?

Для того чтобы снизить риск пищевого отравления, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать правила безопасного потребления пищи:

- Мытье рук;
- Гигиена на кухне (чистые поверхности, отдельные разделочные доски, защита от насекомых, отсутствие мусора);
- Тщательное мытье овощей и фруктов под проточной водой перед употреблением;
- Соблюдение сроков годности и правил хранения продуктов (сырое отдельно от готового);
- Вода кипяченая или бутилированная;
- Будьте внимательны к процессам транспортировки, приготовления и хранения пищи.

В каком случае необходимо обратиться к врачу?

- частые эпизоды рвоты
- рвота или стул с кровью
- продолжительность диареи более 3 суток
- нестерпимая боль в животе
- температура более 38⁰С длительное время
- признаки обезвоживания - чрезмерная жажда, сухость во рту, редкое мочеиспускание или его отсутствие, сильная слабость, головокружение

- неврологические симптомы, такие как нарушение зрения, мышечная слабость и покалывание в руках

Безопасность питания зависит от каждого из нас!

«Докшицкий РЦГЭ» июнь 2024г.