

Среди различных интоксикаций организма значительное место занимают пищевые отравления.

Для них характерны массовые вспышки, острое течение с малым инкубационным периодом и бурной клинической картиной.

Что такое пищевые отравления, симптомы их проявления и течение болезни

Пищевые отравления - это заболевания, возникающие после употребления пищи, массивно обсемененной микроорганизмами, либо содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы.

Пищевые отравления подразделяются на **микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии**.

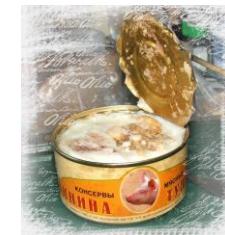
Микробные пищевые отравления - острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и токсинов.

Немикробные пищевые отравления – условно можно разделить на три группы:

◆ **Первая группа** - включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукою.



◆ **Вторую группу** - составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхождения, которые приобретают ядовитые свойства при определенных условиях.



◆ **Третья группа** - отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, другими химическими примесями.



Пищевые отравления неустановленной этиологии - этиологическая природа ряда заболеваний связанных с потреблением определенных видов пищи и обоснованно относимых к пищевым отравлениям, выяснена недостаточно.

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не контагиозные (**не передаются от больного человека к здоровому**).

Эти заболевания могут возникать в виде массовых вспышек, а также групп-

повых и отдельных случаев. Для пищевых отравлений характерны **внезапное начало, короткое течение**. Возникновение отравлений нередко связано с потреблением какого-то одного пищевого продукта, содержащего вредное начало. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества (пестициды, свинец), пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Клинические проявления отравлений чаще носят характер расстройств желудочно-кишечного тракта. Однако в ряде случаев эти симптомы отсутствуют (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и др.).

Основные симптомы пищевого отравления:

- **рвота** (до 3 раз в сутки и более);
- **диарея** (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью-температура (37 - 37,5°C);
- **тошнота, слабость;**
- **схваткообразные боли в животе, в подложечной или околодупочной области;**
- **иногда** появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;
- **изредка** возникает обморочное состояние и отмечается судороги мышц.

Инкубационный период у пищевого отравления недолгий - 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.



Меры профилактики и защиты от пищевых отравлений

Основными принципами профилактики пищевых отравлений **микробной природы** являются:

- ◆ **предупреждение** заражения пищи микроорганизмами;
- ◆ **недопущение** размножения микроорганизмов и токсинообразования в продуктах питания;
- ◆ **уничтожение** микроорганизмов в пищевых продуктах в процессе их кулинарной обработки;
- ◆ **строгое соблюдение** санитарных правил первичной обработки продуктов;
- ◆ **широкое использование** холодильной технологии на всех этапах производственного процесса и транспортировки сырья, полуфабрикатов и готовой пищи;
- ◆ **соблюдение** установленных сроков реализации продуктов и готовых блюд, а также режимов хранения.

Основные принципы профилактики немикробных пищевых отравлений заключаются в предупреждении попадания в пищу различных вредных приме-

сей, а также использования продуктов, ядовитых по своей природе или определенных условиях.

Профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений должны строиться с учетом сезонности отравлений и роли отдельных пищевых продуктов в возникновении эпидемической ситуации на пищевых предприятиях различного профиля. Особое место среди таких мероприятий занимают **гигиеническое воспитание работников пищевых объектов и санитарная пропаганда среди населения**.

Для защиты от пищевых отравлений на бытовом уровне необходимо:

- **покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;**
- **транспортировать продукты**, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;
- **следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов**, которые указаны на упаковке;
- **хранить сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными** отдельно друг от друга;
- **размораживать замороженные продукты** в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;
- **не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;**
- **мыть руки обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;**
- **Ягоды, фрукты и овощи** перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой.
- **Никогда не брать** в дорогу скоропортящиеся продукты.
- **Во время путешествия** воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или "коробейниками" в поездах.



Помните! Строго соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от пищевых отравлений!

Центр гигиены и эпидемиологии Центрального района
Городской Центр здоровья

Как избежать пищевых отравлений

