

Профилактика пищевых отравлений и инфекционных болезней передающихся с пищей

Пищевое отравление, пищевая интоксикация, пищевая токсикоинфекция — острое заболевание, возникающее в результате употребления пищи, обсеменённой болезнетворными микроорганизмами и (или) заражённой их токсинами, либо токсичными веществами немикробной природы.

Наиболее опасны пищевые токсикоинфекции и интоксикации микробной природы. Даже если продукт кажется нормальным внешне и по вкусу, отравление все равно может возникнуть, так как может содержать токсичные микроорганизмы, которые пока еще не успели размножиться и испортить блюдо.

Потенциально опасными являются блюда, которые некоторое время хранились после приготовления. Однако отравления могут вызвать и свежеприготовленные продукты.

Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении скоропортящихся продуктов, требующих хранения в холоде, в том числе кондитерских изделий с кремом.

Пищевые токсикоинфекции и токсические отравления характеризуют короткий период инкубации (около 2-6 часов) и бурно развивающиеся проявления.

Особенности клинических проявлений зависят от многих условий — вида микроба или токсина, количества принятой пищи, состояния организма и прочих. Однако выделяется ряд типичных признаков отравлений: повышенная температура (от 37-37,5 до 39-40 градусов); потеря аппетита, недомогание; тошнота и рвота; расстройство стула; боли в животе.

В тяжелых случаях, или при воздействии нейротоксических ядов (ботулизм) возникают: нарушения зрения, двоение в глазах; сильное слюноотделение (гиперсаливация); нарушения работы головного мозга (галлюцинации, бред, кома), потеря сознания, парезы, параличи.

Особенно опасны сальмонеллез, листериоз и ботулизм.

Первые симптомы отравления могут возникать в сроки от 1-2 до 6-8 часов, в следующие 1-2 дня они постепенно прогрессируют, и без оказания помощи могут существенно навредить здоровью.

Чтобы уберечься от пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук с мылом, особенно после посещения туалета, после прихода домой с улицы, перед и во время приготовления еды, перед едой и т.д.);

- следить за чистотой рук детей, учить их правильно мыть руки;

- соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи, тщательно мыть ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырыми продуктами;

- подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идёт о мясе, птице, яйцах и морепродуктах, не хранить приготовленную пищу при комнатной температуре, не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;

- не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими термическую обработку;

- фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;

-не употреблять в пищу продукты, которые вызывают у вас сомнение (плохой запах, несвежий вид, странный вкус), продукты из поврежденных или вздутых консервных банок;

-не пить сырую воду, особенно из открытых водоёмов и колодцев;

-не покупать, пищевые продукты, особенно молочные, мясные и рыбные продукты у случайных продавцов, в местах несанкционированной торговли, с нарушением температурного режима, а только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности молочной продукции.

-при выборе продукта всегда обращайте внимание на целостность упаковки. Если же она нарушена, товар покупать нельзя;

-внимательно изучать информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию;

-внимательно осматривать внешний вид продукта, если увидите плесневение, скисание, брожение, ослизнение, заветренность, верните товар продавцу;

-не покупать пищевые продукты «собственного» изготовления, в том числе консервированные;

-не приобретать продукт, если информация о товаре нечитаема или нанесена слишком мелким шрифтом.

-обращать внимание на чистоту в заведении общественного питания и торговли, в котором собираетесь перекусить или приобрести продукты.

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

Будьте здоровы!!!

