|  |
| --- |
| **Пищевые отравления – как избежать**  Несколько простых правил профилактики.  Пищевое отравление – расстройство пищеварения, возникающее после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов.  **Пищевые токсические отравления происходят в результате употребления пищи или воды, в составе которых содержатся химические, растительные или животные яды:**   * последствия употребления несъедобных грибов, либо грибов, собранных вдоль трасс, около химических производств и скопивших в себе вредные соединения; * последствия употребления ядовитых растений (паслен, волчья ягода, белена); * последствия употребления химических веществ (токсины, соли тяжелых металлов, консерванты, красители).   Пищевые токсикоинфекции возникают в результате употребления испорченной пищи или продуктов, содержащих большое количество токсичных бактерий. **К пищевым токсикоинфекциям относятся:**   * сальмонеллез, листериоз, ботулизм, протей, клостридиоз; * условно-патогенная флора (стафилококк, кишечная палочка); * вирусы (ротавирус, энтеровирус).   **Самые опасные продукты в плане развития пищевых токсических отравлений:**   * молочные продукты; * яйца (особенно сырые); * мясные блюда; * рыбные блюда (особенно с сырой рыбой); * кондитерские изделия с кремом; * домашние консервы и соления, маринады; * скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холоде; * продукты с нарушением целостности упаковки и сроков хранения; * кулинарные изделия при нарушении санитарных правил при их приготовлении; * корнеплоды и зелень.   **Характерные особенности пищевых отравлений**  Пищевые токсикоинфекции и токсические отравления характеризуют короткий период инкубации (около 2-6 часов) и бурно развивающиеся проявления.  Кроме того, отравления обычно возникают в виде вспышек в семье или коллективе, у всех или почти у всех употреблявших данные продукты.  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.  **Как определить опасные продукты?**  Потенциально опасными являются блюда, которые некоторое время хранились после приготовления. Однако отравления могут вызвать и свежеприготовленные продукты.  **Есть несколько особых признаков сомнительного качества продуктов:**   * у продукта истек или скоро истекает срок годности; * его упаковка нарушена (вмятины, потертости, нечеткость краски); * продукт имеет нехарактерный запах; * вкус и цвет продукта изменен; * консистенция неоднородная, слоистая; * есть осадок на дне, нарушена прозрачность.   **Симптомы пищевых отравлений**  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; * вздутие живота и расстройство стула; * боли схваткообразного характера; * холодный пот, снижение давления.   **В тяжелых случаях, или при воздействии нейротоксических ядов возникают:**   * нарушения зрения, двоение в глазах; * нарушения мышечного тонуса; * сильное слюноотделение (гиперсаливация); * нарушения работы головного мозга (галлюцинации, бред, кома), потеря сознания; * проблемы с периферической нервной системой (парезы и параличи); * признаки обезвоживания из-за потери жидкости (сухость слизистых, снижение объема мочи и ее концентрации, снижение массы тела).   Особенно опасны сальмонеллез, листериоз и ботулизм для беременных, кормящих женщин и маленьких детей, а также для пожилых людей.  Первые симптомы отравления могут возникать в срок от 1-2 до 6-8 часов, в следующие 1-2 дня они постепенно прогрессируют и без оказания помощи могут существенно навредить здоровью.  **10 правил предупреждения пищевых отравлений (инфекций)**  **1. Выбор безопасных пищевых продуктов!**  Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки про­дуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сде­лать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определен­ные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщатель­ной мойки, например, салат.  **2. Тщательно приготавливайте пищу!**  Многие сырые продук­ты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жар­ки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.  **3. Ешьте приготовленную пищу без промедления!**  Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микро­бы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в та­ком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.  **4. Тщательно храните пищевые продукты!**  Если Вы пригото­вили пищу впрок или хотите после употребления сохранить остав­шуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы на­мерены хранить пищу более 4-5 часов.  Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравле­ний - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полно­стью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.  **5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу!**  Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).  **6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами!**  Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.  **7. Часто мойте руки!**  Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продук­тов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь преж­де, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.  **8. Содержите кухню в идеальной чистоте!**  Так как пища лег­ко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приго­товления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каж­дый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциаль­ный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.  **9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и дру­гих животных!**  Животные часто являются переносчиками пато­генных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрываю­щихся банках (контейнерах).  **10. Используйте чистую воду!**  Чистая вода исключительно важ­на как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием. |