|  |
| --- |
| **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. |