

## 11 апреля. Тема: Как избежать пищевого отравления (5 класс)

Все пищевые отравления можно условно разделить на две основные группы:

- собственно пищевые отравления
- пищевые токсикоинфекции

**Пищевое отравление** наступает вследствие попадания в организм с пищей ядовитых или токсичных веществ. Сюда можно отнести употребление ядовитых грибов и ягод, а также употребление продуктов, обработанных химикалиями. Кроме того, пищевые отравления вызывают продукты, которые начинают портиться из-за нарушения сроков или температурных режимов хранения. Выделяемые при этом процессе токсины крайне опасны для здоровья или даже жизни человека.

**Пищевые токсикоинфекции** вызывают продукты, зараженные специфическими микроорганизмами, которые в процессе своей жизнедеятельности выделяют ядовитые для человека вещества. Так, чаще всего провоцирует пищевые токсикоинфекции сальмонелла и условно-патогенная флора. Условно-патогенные бактерии, грибки при обычных условиях неопасны, но под влиянием внешних условий, например, при снижении иммунитета, они становятся патогенными и вредят здоровью человека.

*Как избежать пищевых отравлений?*

- Следует обязательно мыть руки перед едой. Овощи, фрукты и ягоды, пусть даже со своего участка, также обязательно необходимо тщательно мыть! Выбирая продукты на рынке, следует очень внимательно изучать качество продукта. Не просрочен ли он? Есть ли признаки начинающегося гниения или брожения?

Летом, когда начинается грибная пора, пищевые отравления грибами очень распространенное явление. Чтобы не отравиться грибами, во-первых, собирать нужно только 100% известные вам съедобные грибы, а во-вторых, делать это нужно только в экологически чистых местах, но не вдоль автомобильных и железных дорог.

Грибы следует употреблять в минимальных количествах, а детям их вообще лучше не давать, ведь грибы очень тяжело усваиваются организмом и могут вызвать расстройство пищеварения.

**Как распознать пищевое отравление?**

Первые признаки пищевого отравления могут проявиться как через 20-30 минут после употребления продукта в пищу, так и через 5 или даже 10 часов – это зависит от вида токсина, вызвавшего отравление. Обычно пищевое отравление сопровождается тошнотой, рвотой, диареей, болями в желудке и кишечнике. У больного также может быть повышена температура.

Для человека характерна высокая чувствительность к экзотоксину ботулизма. В развитии заболевания основную роль играет ботулинический экзотоксин, который быстро всасывается в кровь и поражает в первую очередь ядра продолговатого мозга, сердечно-сосудистую систему. Инкубационный период обычно длится от 6 до 24 ч, но может быть до 8

дней, что зависит от количества токсина и клостридий ботулизма, попавших в организм.

Заболевание начинается обычно внезапно: появляются боли в области желудка, тошнота, головная боль. В дальнейшем в результате поражения ядер продолговатого мозга наступает паралич глазных мышц, нарушение аккомодации, птоз век, двоение предметов, расстройство речи и глотания. Смерть наступает от паралича дыхания или остановки сердца.

Иммунитет. Перенесенное заболевание не оставляет иммунитета.

Человек заболевает в результате употребления консервированных продуктов, содержащих экзотоксин или возбудителя. В последнее время наиболее частой причиной заболевания являются продукты домашнего консервирования (маринованные или соленые грибы, овощные консервы, рыба и др.). По внешнему виду и органолептическим свойствам продукты, инфицированные возбудителем ботулизма и содержащие токсин, не отличаются от доброкачественных.

### **Как оказать первую помощь при пищевом отравлении?**

Первое, что необходимо сделать при пищевом отравлении – это максимально быстро освободить желудок и кишечник потерпевшего от яда. Для этого обязательно следует сделать потерпевшему промывание желудка, вызвать у него рвоту, сделать клизму.

Больному следует дать активированный уголь из расчета 1 таблетка на каждые 10 кг веса пострадавшего. Прием активированного угля повторять каждые 2-3 часа до тех пор, пока уголь не появится в стуле больного.

Больному необходимо давать теплое обильное питье и слабительное, укутать и согреть его. Рекомендуются воздержаться от приема пищи до полного выведения токсинов из организма.

Нужно ли вызывать «скорую»? Часто при домашних пищевых отравлениях невымытыми фруктами, например, или прокисшим супом, врача не вызывают, считая, что с болезнью можно справиться самолечением. Однако в этом случае можно упустить важные симптомы сильного отравления, что может повлечь за собой серьезные последствия.

*При любых подозрениях на отравление грибами, химикатами или ботулином нужно немедленно вызывать «скорую» - каждая минута промедления может стоить больному жизни! Также обязательно следует вызвать «скорую помощь» или врача на дом, если пострадавший – это ребенок или пожилой человек.*

**Не занимайтесь самолечением, помните, что это опасно.**