# Пищевое отравление: профилактика, симптомы и первая помощь

Пищевое отравление – это острое заболевание, обычно сопровождающееся расстройством пищеварения. Его причиной может стать попадание в организм с продуктами питания различных микроорганизмов, чаще всего – бактерий.

## Наша справка

Большинство случаев отравлений вызывается бурным размножением в пищевых продуктах золотистого стафилококка и кишечной палочки. Отравления чаще всего провоцируют некачественные продукты с истекшим сроком годности или те, которые хранились в неподобающих условиях или готовились с нарушением санитарных норм.

Также отравления нередко вызывают [ядовитые грибы](http://www.aif.ru/health/life/1343248) и растения, собранные и употребленные в пищу по незнанию или неосторожности.

## Проверьте себя

Первые признаки отравления могут появиться через полчаса после употребления в пищу некачественных продуктов, но чаще всего – через 4–6 часов, а иногда – спустя сутки.

Типичные симптомы отравления: понос (стул водянистый, зловонный, с непереваренными остатками пищи), сильная тошнота, многократная рвота.

Также характерны слабость, головокружение, повышение температуры, озноб, тяжесть или болезненные спазмы в области желудка, метеоризм, обильное слюноотделение.

## Имейте в виду

Чаще всего отравления вызывают молочные и кисломолочные продукты, торты и пирожные с кремом, глазированные сырки, мягкий сыр, вареная колбаса, паштеты, яйца, домашний майонез, салаты, заправленные майонезом или сметаной, помидоры и томатный сок, проростки сои.

## Первая помощь

При первых признаках пищевого отравления надо промыть больному желудок, чтобы опорожнить его. Для промывания можно использовать слабый (бледно-розовый) раствор марганцовки, процеженный через бумажный фильтр или четырехслойную марлю.

Также подойдет раствор пищевой соды (1 чайная ложка на 1 литр кипяченой воды) или поваренной соли (2 столовые ложки без «горки» на 5 литров воды).

Раствор для промывания надо заготовить заранее в количестве 8–10 литров. Он обязательно должен быть теплым (температура – 35–37 °C), чтобы не допустить переохлаждения организма, а также замедлить перистальтику кишечника, что затормозит продвижение токсичных веществ по желудочно-кишечному тракту.

В первый прием надо выпить от 2–3 до 5–6 стаканов, после чего вызвать рвоту, раздражая двумя пальцами корень языка.

Процедуру промывания надо повторять до тех пор, пока вытекающая вода не будет чистой.

После промывания желудка рекомендуется четырехкратно каждые 15 минут принимать энтеросорбент, запивая его кипяченой водой.

Надо постараться обеспечить больному полный покой, если его знобит, укутать потеплее.

Первые сутки лучше воздерживаться от еды, на второй день можно вводить бульон, протертые овощные супы с рисом, слизистые отвары, постепенно расширяя меню. До полного выздоровления надо избегать маринованных, острых, соленых и копченых продуктов, которые раздражают слизистую оболочку желудка. Больному рекомендуется пить кипяченую воду, некрепкий сладкий чай, ягодные морсы, кисели. Газированные напитки запрещены.

## На заметку

При отравлениях принимают энтеросорбенты. Эти препараты связывают и выводят из организма токсины, яды, микробы и бактерии, препятствуя поступлению в кровь отравляющих веществ. Они помогают снять симптомы отравления и нормализуют состояние человека.

Для предотвращения обезвоживания организма, вызванного рвотой и поносом, используют специальные солевые растворы, восполняющие потерю жидкости и восстанавливающие кислотно-щелочной баланс, нарушенный вследствие потери электролитов. Обычно они выпускаются в виде порошков, которые надо развести в литре горячей кипяченой воды. Полученный раствор в количестве 10 мл/кг массы тела надо пить после каждого жидкого стула небольшими глотками, растягивая порцию на час.

Если диарея сопровождается рвотой, то после каждого приступа рвоты надо дополнительно принимать раствор по 10 мл/кг массы тела.

## Кстати

При отравлении (в том числе пищевом, но особенно при лекарственном или алкогольном) страдает печень, ведь именно этому органу приходится нейтрализовать токсины и выводить их из организма. Восстановить нормальную работу печени помогают препараты гепатопротекторного действия – растительные или содержащие эссенциальные фосфолипиды.

Также для улучшения функции печени применяются биологически активные добавки, содержащие лецитин, аминокислоты, витамины-антиоксиданты А, С, Е, селен и хром, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

## К врачу!

Чаще всего симптомы отравления проходят самостоятельно в течение недели, достаточно лишь симптоматического лечения. Однако в некоторых случаях отравление опасно. Обязательно обратитесь за медицинской помощью, если:

* на фоне кишечного и желудочного расстройства у заболевшего наблюдается сильная головная боль, болевые ощущения в области почек, печени или других внутренних органов;
* у больного высокая температура, сильное потоотделение, ощущение удушья;
* отравился маленький ребенок или пожилой человек;
* есть подозрение, что вы отравились грибами;
* в течение двух дней сохраняются сильная рвота, понос;
* симптомы отравления сохраняются дольше недели.

## SOS!

Особенно опасны отравления домашними консервами, в которых из-за нарушения технологий приготовления образовался ботулинический токсин, вызывающий тяжелое заболевание – ботулизм.

Симптомы:

* нарастающая слабость мышц,
* частое поверхностное дыхание,
* расширенные зрачки,
* парезы мышц или паралич,
* сухость во рту,
* рвота,
* жидкий стул,
* поражение зрения,
* нарушение речи,
* отсутствие мимики,
* бледность кожных покровов.

В первую очередь страдают мышцы глаз, гортани, затем дыхательные мышцы. Ботулизм может привести к летальному исходу, поэтому при подозрении на него надо немедленно вызывать скорую помощь.

## Профилактика

Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность.

Обращайте внимание на цвет, запах и вкус пищи. Насторожить должны неприятный гнилостный запах, кисловатый привкус, пощипывание на языке. Признаком того, что продукт испорчен, может быть и изменение его консистенции, появление слизи на его поверхности.

Без сожалений выбрасывайте продукты, покрывшиеся плесенью, порченые овощи и фрукты, даже если сгнил всего лишь крохотный бочок, вздутые консервные банки и пакеты с соками или кисломолочными продуктами.

Банка, «закатанная» железной крышкой, должна открываться с характерным хлопком, указывающим на то, что она была укупорена герметично. Если хлопка не было, консервы не стоит есть.

При покупке обязательно проверяйте даты производства и сроки хранения продуктов, целостность упаковки.

Регулярно проводите ревизию в холодильнике.

Не покупайте готовые салаты, заправленные майонезом: они очень быстро портятся.

Соблюдайте тепловой режим приготовления продуктов.

Тщательно мойте овощи и фрукты, посуду и столовые приборы, руки перед едой и приготовлением пищи.

Прежде чем разбить яйцо, помойте его с мылом.

Чаще меняйте кухонные полотенца, мочалку для мытья посуды, ведь в них скапливаются болезнетворные бактерии.

Заведите несколько разделочных досок. Зелень, овощи и фрукты, сыры и колбасы не должны нарезаться на доске, на которой разделывали сырые мясо и рыбу.

Не храните в одном отсеке холодильника сырые мясо и рыбу и готовые продукты.

Не готовьте впрок много еды. Приготовленные блюда в условиях холодильника не должны храниться дольше трех дней.

Будьте разборчивы в выборе точек общепита.

**Помните, самолечение опасно для жизни, за консультацией по поводу применения любых лекарственных препаратов обращайтесь к врачу.**