

Профилактика пищевых отравлений, первая помощь

Пищевое отравление – острое расстройство пищеварения, вызванное попаданием в организм вместе с продуктами питания или напитками болезнетворных микроорганизмов (бактерии, паразиты и др.)

Существует несколько типов пищевых отравлений:

1. Пищевые токсикоинфекции - провоцируют пропавшие продукты (с истекшим сроком годности), а также продукты, которые неправильно хранились или готовились с нарушением санитарных норм;
2. Токсические отравления (неинфекционные)- вызваны попаданием в организм вместе с пищей естественных или химических токсинов (яда несъедобных грибов и растений, а также химикатов). Среди симптомов отравления продуктами питания различают: тошнота, рвота, диарея, боль и спазмы в животе, повышенная температура тела, озноб, слабость, головокружение, бледно- зелёный цвет лица.

Первая помощь при пищевом отравлении:

1. Промывание желудка. При появлении первых симптомов отравления пищей необходимо срочно промыть желудок. Это делается для удаления остатков вредной пищи.
2. Выведение токсинов из организма. Промывания желудка, для выведения токсинов из организма принимают сорбенты. Данные препараты уменьшают всасывание вредных веществ в ЖКТ и способствуют выведению из нее не только токсинов, но и солей тяжелых металлов, алкалоидов и других вредных веществ.
3. Восполнение потерянной организмом жидкости. После промывания желудка и приёма сорбента, для восполнения потери жидкости в организме (после рвоты и диареи) необходимо обильное питьё. Обильное питьё не только восполняет водный баланс, но и помогает человеку согреться, а также уменьшает болевые ощущения.
4. Другие мероприятия: согревания. Часто при отравлении пищей, у человека возникает озноб. В этом случае его необходимо согреть. Для согревания укройте больного одеялом, а к ногам приложите грелку.

Профилактика пищевого отравления:

1. Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением.
2. Тщательно мойте ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырым мясом.

3. Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления. Не кушайте сырое или полусырое мясо, рыбу и яйца.
4. Прячьте еду от мух и других насекомых.
5. Не кушайте продукты, которые вызывают у Вас сомнение (плохой запах, несвежий вид, странный вкус). Следите, чтобы в холодильнике храните не более 3 дней.
6. Не готовьте много еды. Приготовленные блюда в холодильнике храните не более 3 дней.
7. Не ешьте продукты из треснувших или вздутых консервных банок.
8. Кушайте грибы, только если Вы уверены в них на 100 %.
9. Нельзя есть позеленевший картофель. Проросший картофель необходимо тщательно очистить.
10. При покупке продуктов питания обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.
11. Старайтесь воздерживаться от употребления пищи, приобретённой на вокзалах, особенно это касается - пирожков, чебуреков, беляшей и т.д.
12. Если к Вас присутствует аллергия на определённые продукты питания, помните о них.
13. В летний период, когда на улице жара, не приобретайте и не употребляйте сладости с кремовой, молочной начинкой – пирожные, трубочки, эклеры и т.д.