

Среди различных интоксикаций организма значительное место занимают **пищевые отравления**.

Для них характерны массовые вспышки, острое течение с малым инкубационным периодом и бурной клинической картиной.

### **Что такое пищевые отравления, симптомы их проявления и течение болезни**

**Пищевые отравления** - это заболевания, возникающие после употребления пищи, массивно обсемененной микроорганизмами, либо содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы.

Пищевые отравления подразделяют на **микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии**.

**Микробные пищевые отравления** - острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и токсинов.

**Немикробные пищевые отравления** – условно можно разделить на три группы:

♦ **Первая группа** - включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукой.



♦ **Вторую группу** - составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхождения, которые приобретают ядовитые свойства при определенных условиях.



♦ **Третья группа** - отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, другими химическими примесями.



**Пищевые отравления неустановленной этиологии** - этиологическая природа ряда заболеваний связанных с потреблением определенных видов пищи и обоснованно относимых к пищевым отравлениям, выяснена недостаточно.

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не контагиозные (не передаются от больного человека к здоровому).

Эти заболевания могут возникать в виде массовых вспышек, а также груп-

повых и отдельных случаев. Для пищевых отравлений характерны **внезапное начало, короткое течение**. Возникновение отравлений нередко связано с потреблением какого-то одного пищевого продукта, содержащего вредное начало. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества (пестициды, свинец), пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

**Клинические проявления отравлений** чаще носят характер расстройств желудочно-кишечного тракта. Однако в ряде случаев эти симптомы отсутствуют (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и др.).

**Основные симптомы пищевого отравления:**

- ♦ **рвота** (до 3 раз в сутки и более);
- ♦ **диарея** (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью-температура (37 - 37,5°C);
- ♦ **тошнота, слабость;**
- ♦ **схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области;**
- ♦ **иногда** появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;
- ♦ **изредка** возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц.

Инкубационный период у пищевого отравления недолгий - 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.



### **Меры профилактики и защиты от пищевых отравлений**

Основными принципами профилактики пищевых отравлений **микробной природы** являются:

- ♦ **предупреждение** заражения пищи микроорганизмами;
- ♦ **недопущение** размножения микроорганизмов и токсинообразования в продуктах питания;
- ♦ **уничтожение** микроорганизмов в пищевых продуктах в процессе их кулинарной обработки;
- ♦ **строгое соблюдение санитарных правил** первичной обработки продуктов;
- ♦ **широкое использование холодильной технологии** на всех этапах производственного процесса и транспортировки сырья, полуфабрикатов и готовой пищи;
- ♦ **соблюдение установленных сроков реализации** продуктов и готовых блюд, а также режимов хранения.

**Основные принципы профилактики немикробных пищевых отравлений** заключаются в предупреждении попадания в пищу различных вредных приме-

сей, а также использования продуктов, ядовитых по своей природе или определенных условиях.

**Профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений** должны строиться с учетом сезонности отравлений и роли отдельных пищевых продуктов в возникновении эпидемической ситуации на пищевых предприятиях различного профиля. *Особое место среди таких мероприятий занимают гигиеническое воспитание работников пищевых объектов и санитарная пропаганда среди населения.*

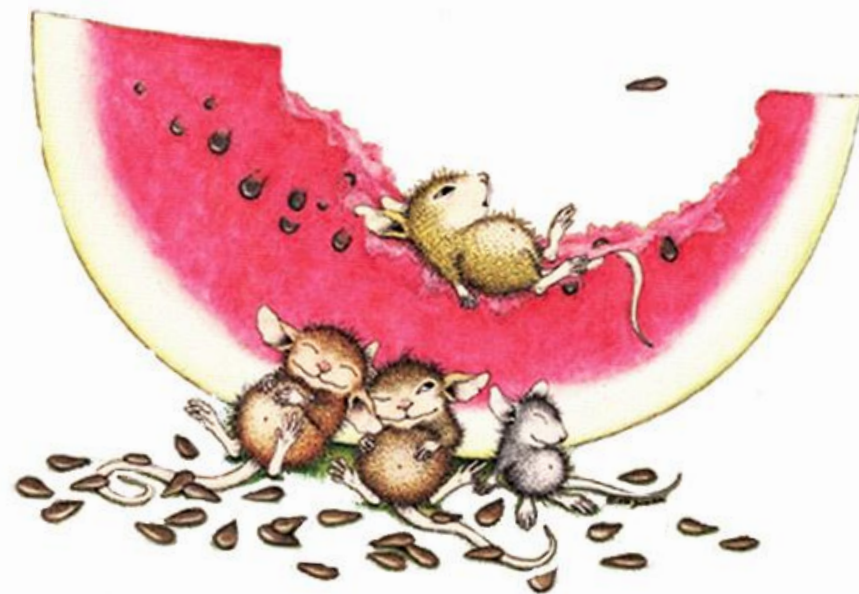
Для защиты от пищевых отравлений на бытовом уровне необходимо:

- **покупать продукты питания** только в установленных местах и проверять их сроки годности;
- **транспортировать продукты**, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;
- **следить** за сроками хранения скоропортящихся продуктов, которые указаны на упаковке;
- **хранить** сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными отдельно друг от друга;
- **размораживать** замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;
- **не использовать** один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;
- **мыть руки** обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;
- **Ягоды, фрукты и овощи** перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой.
- **Никогда не брать** в дорогу скоропортящиеся продукты.
- **Во время путешествия** воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или "коробейниками" в поездах.



Центр гигиены и эпидемиологии Центрального района  
Городской Центр здоровья

## Как избежать пищевых отравлений



**Помните! Строго соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от пищевых отравлений!**