***Как избежать пищевые отравления?***

*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 групповых 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°С);*
* **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 примесей, 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.*

***Помните! Строго соблюдая правила***

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