

# Профилактика пищевых отравлений

Проблема пищевых отравлений и кишечных инфекций особенно актуальна летом. Пищевые отравления – это острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Наиболее опасны пищевые токсикоинфекции и интоксикации микробной природы.

Пищевые отравления и кишечные инфекции возникают при употреблении несвежих продуктов, а также при несоблюдении технологии приготовления пищи.

Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленного мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются:

- недостаточная тепловая обработка продуктов, которая не уничтожает болезнетворные микроорганизмы, попавшие на пищевое сырье и продукты;
- нарушение температуры и сроков хранения продуктов;
- совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (сырые продукты загрязняют готовые);
- нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.

Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении:

- мяса и мясных продуктов;
- рыбы и морепродуктов;
- молока и молочных продуктов;
- кондитерских изделий с кремом;

При этом внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.

Один из самых распространенных бактериальных возбудителей - это сальмонелла, она обитает на яичной скорлупе и в сыром мясе и способна сохранять активность до 24 суток. Меры профилактики пищевых отравлений в данном случае предполагают кипячение потенциально опасных продуктов питания.

При употреблении испорченных кондитерских изделий интоксикация чаще всего происходит продуктами жизнедеятельности стафилококка –

энтеротоксинами, которые обладают термоустойчивостью. Идеальной средой для активного размножения бактерии выступают сладкие кремы на основе молока и сливочного масла. Для профилактики пищевых отравлений необходимо строго контролировать сроки годности кондитерских изделий, отказаться от употребления залежавшихся сладостей.

Ботулизм-одно из самых тяжелых пищевых отравлений, возникающее в результате употребления пищи, содержащий ботулотоксин. Человек может отравиться в результате употребления в пищу продуктов, консервированных в домашних условиях без должной стерилизации (грибные, овощные консервы), а также колбасы, вяленой, копченой и соленой рыбы, морепродуктов. Через 12 - 72 ч после употребления недоброкачественной пищи появляются слабость, головная боль, головокружение, отмечаются боли в области желудка, тошнота, рвота, жидкий стул 4 -10 раз в сутки, характерны также нарушения зрения - двоение в глазах, «сетка», «мушки» перед глазами, расширение зрачков, опущение век. Одновременно или несколько позже могут развиваться поражения мышц лица, языка, мягкого неба, нарушение глотания, осиплый голос. Температура тела остается нормальной. В тяжелых случаях смерть наступает на 3 - 5 сутки. Заболевание требует немедленного оказания квалифицированной медицинской помощи.

С продуктами питания также могут передаваться возбудители иерсиниозов, шигеллеза (дизентерии), норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других инфекций.

Симптомы пищевого отравления могут проявиться в лёгкой или тяжёлой форме, сразу или спустя несколько часов и дней после еды. Симптомами пищевого отравления являются тошнота, рвота, головная боль, понос и боли в животе. В тяжелых случаях отмечается лихорадочное состояние, иногда бред, судороги, затемнение сознания. При проявлении симптомов пищевого отравления необходимо, как можно скорее обратиться за профессиональной медицинской помощью, вызвать «скорую», а до её приезда можно попытаться облегчить состояние больного, оказав ему первую помощь.

Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.

Общие профилактические мероприятия по предупреждению бактериальных пищевых отравлений основаны на трех положениях:

- 1.Предупреждение заражения пищи патогенными бактериями (достигается путём соблюдения правил личной гигиены).
- 2.Предупреждение размножения патогенных бактерий в пище (обеспечение температурных условий хранения скоропортящихся пищевых продуктов).
- 3.Уничтожение патогенных бактерий и разрушение их токсинов в пище (термическая обработка пищи).

Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; любых пищевых продуктов домашнего изготовления;

- при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;

- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

- разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;

- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;

- не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

- не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;

- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

- при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;

- тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов; - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу;

- готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;

- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов;

- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывая, что это скоропортящиеся продукты;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

- храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу.