Автор: admin
05.06.2011 12:15 -

Можно ли предупредить пищевые отравления?

Вы, наверное, обращали внимание, как часто средства массовой информации сообщают нам об массовых пищевых отравлениях.

Острые кишечные заболевания возникают в том случае, если возбудители через рот попадают в кишечник человека и там начинают размножаться, выделяя ядовитые продукты жизнедеятельности – токсины.

Причиной пищевых отравлений может стать нарушение гигиенических правил во время приготовления пищи, при неправильной транспортировке, нарушение правил и сроков хранения, загрязнение продуктов грызунами, пылью, непосредственно от больного животного, от которого получен этот продукт (молоко, мясо, яйца).

Традиционно продукты питания многими людьми не воспринимаются как возможная опасность для здоровья, но часто пища служит той средой, через которую человеку, передаются возбудители инфекционных болезней. Недоброкачественная пища обычно имеет неприятный вид, цвет, запах, но в некоторых случаях заражение пищи болезнетворными микробами ничем внешне не проявляется. Пища может выглядеть вполне доброкачественной, сохранять обычный вкус.

Возбудители кишечных заболеваний обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Холод задерживает размножение микробов, тепло, наоборот, способствует их размножению, кипячение убивает микробов и предохраняют продукты от порчи. Но даже хорошо проваренная или прожаренная пища после остывания может быть повторно загрязнена микробами.

Большое количество возбудителей кишечных инфекций находится на овощах и фруктах (поэтому их следует тщательно промывать перед употреблением)
Нередко можно видеть, как на рынке, прежде чем купить ягоды, фрукты или овощи, покупатели сначала их пробуют. А это недопустимо.

По закону безопасности питания, пищевые продукты не должны содержать возбудителей инфекционных, вирусных и паразитарных болезней, токсинов, но в жизни все происходит по-другому, законы гигиены нарушаются, не выполняются или исполняются частично.
Опасность пищевого отравления представляют блюда, употребляемые в холодном виде без тепловой обработки (различные салаты, молоко, молочные продукты).

Молоко, полученное даже в идеальных санитарных условиях, не бывает свободным от микробов, так как в вымени коровы всегда содержится какое-то их количество. В молоке микроорганизмы бурно развиваются, вот почему его перед употреблением обязательно следует кипятить. Творог и простоквашу надо готовить только из кипяченого молока.
Особенно благоприятной средой для размножения микробов является мясо, рыба, вареная колбаса, творог.
Загрязнение яиц микробами может происходить как в момент формирования, так и через скорлупу. Поэтому яйца лучше не употреблять в сыром виде.

Многие болезни настигают нас из-за несоблюдения правил гигиены или их чрезмерного упрощения (по всей России наши граждане без особой брезгливости покупают у бабушек орешки, семечки, так тщательно расфасованные в кульки из старых газет и журналов, даже не задумываясь о «путешествии» газеты, о грязной каемке под ногтями продавщицы).

Предупреждение кишечных заболеваний зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены:

- тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета
- овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком
- предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки
- опасно пробовать сырой мясной фарш, мясо, рыбу необходимо варить и жарить до полной готовности
- обязательно кипятите молоко
- разделочные доски, кухонные столы и другие предметы, употребляемые для приготовления и разделки продуктов, тщательно мойте
- нужно всегда помнить, что мухи – опасные переносчики кишечных инфекций (муха может переносить несколько миллионов микробов болезней)
- мусорное ведро следует держать закрытым, ежедневно опорожнять его и периодически дезинфицировать
- воду перед употреблением обязательно кипятить
- пищу, простоявшую некоторое время, перед употреблением необходимо снова

прокипятить или прожарить
блюда из мяса и рыбы должны проходить тщательную тепловую обработку
не следует готовить пищу для других, если у вас расстройство желудка, респираторная или кожная инфекция.

Признаки пищевого отравления – тошнота, рвота, боль в области живота, головная боль, иногда повышение температуры – проявляются через несколько часов после употребления недоброкачественного продукта.

Бывают случаи, когда проявления болезни – рвота, понос, боли в животе – исчезают, человек считает себя выздоровевшим, однако он продолжает выделять возбудителей в течение длительного времени. Такие люди называются бактерионосителями. Они опасны тем, что, не зная о своем состоянии, не лечатся, не соблюдают мер предосторожности и могут явиться источником распространения инфекции среди окружающих.

Если у вас появилась рвота, боли в животе, понос, общая слабость, необходимо немедленно обратиться к врачу, ни в коем случае не следует прибегать к самолечению. Остатки подозрительного продукта и рвотные массы не надо выбрасывать, они дадут возможность врачам выяснить причину отравления и назначить соответствующее лечение. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья, заболевшего и здоровья окружающих.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник