**Как не стать жертвой пищевого отравления**

Острые кишечные инфекции ( ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

По данным ВОЗ) ежегодно в мире регистрируется до 1,2 миллиарда диарейных заболеваний, от которых умирает до 4 миллионов человек, причем 60 – 70% заболевших составляют дети до 14 лет. В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими, вирусами.

В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы. В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в лёгкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением и продолжают посещать учреждения образования, место работы.

Поставить самостоятельно себе диагноз не может ни один заболевший, поэтому при любом расстройстве желудочно – кишечного тракта следует обратиться в медицинское учреждение к врачу специалисту. Каждый заболевший должен понимать, что он может быть опасен для окружающих.

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве и воде, не боятся холода, однако всё же предпочитают тёплую и влажную среду. Не стоит забывать и о том, что бактерии могут также длительно задерживаться на различных предметах – на посуде, игрушках, дверных ручках и т.д.

Большинство случаев отравлений вызывается интенсивным размножением в пищевых продуктах золотистого стафиллококка и кишечной палочки. Возбудители пищевых инфекций попадают на продукты питания разными способами – они могут быть там ещё при покупке. Опасными являются блюда, которые не проходят достаточной термической обработки (сырые или полусырые), а также продукты, длительно хранящиеся в холодильнике или при комнатной температуре. Чаще всего отравления вызывают молочные и кисломолочные продукты, торты и пирожные с кремом, глазированные сырки, мягкий сыр, варёная колбаса, паштеты, яйца, домашний майонез, салаты, заправленные майонезом или сметаной. Соответственно в организм здорового человека вобудители кишечной инфекции попадают через рот, вместе с пищей, водой или посредством грязных рук. Проникая в желудок, а затем в кишечник, они начинают усиленно размножаться, выделяя токсины и повреждая слизистую оболочку кишечника.

Первые признаки отравления могут появиться через полчаса после употребления в пищу некачественных продуктов, но чаще всего – через 4 – 6 часов, а иногда – спустя сутки.

В самом начале заболевания человека беспокоят слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры тела. Через некоторое время возникают тошнота, многократная рвота, появляются схваткообразные боли в животе, многократный жидкий стул (до 10-15 раз в день), могут беспакоить жажда и озноб. Чаще всего симптомы отравления проходят самостоятельно в течение недели, а для их купирования достаточно лишь симптоматическое лечение. Однако в некоторых ситуациях отравление бывает очень опасным, поэтому в любом случае лучше обращаться в медицинское учреждение.

Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблждение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность.

Чтобы уберечься от кишечной инфекции и сохранить здоровье, соблюдайте простые, но действенные провила:

- не используйте сырую воду из открытых водоёмов и из источников, предназначенных для технических нужд;

- храните продукты питания в холодильнике, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов;

- при покупке обязательно проверяйте дату производства продуктов, целостность упаковки;

- молочные продукты, купленные у частных владельцев, подвергайте термической обработке, а лучше всего покупайте в регламентированных местах;

- поддерживайте чистоту на кухне и в жилых помещениях;

- фрукты, овощи и ягоды перед употреблением тщательно мойте проточной водой (лучше кипячёной). Тщательно промывайте овощи для приготовления салатов после их очистки;

- следите за чистотой рук! Обязательно мойте их с мылом (если нет такой возможности – протирайте антисептическими салфетками, гелями, лосьонами) перед приготовлением и каждым приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета, прихода с улицы;

- не готовте впрок много еды. Приготовленные блюда в условиях холодильника не должны храниться дольше 3-х дней;

- не употребляйте скоропортящиеся продукты, которые более часа хранились вне холодильника.

Соблюдая эти нехитрые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения пищевого отравления. Если беда всё-таки случилась и вы или кто-то из членов вашей семьи заболел, без промедления обращайтесь к врачу.