

**Профилактика
пищевых
отравлений и
кишечных
инфекций.**

- **Пищевое отравление (пищевая интоксикация)** — любое заболевание, вызванное употреблением некачественной или ядовитой пищи.
- **Пищевая токсикоинфекция** — острое пищевое отравление, обусловленное употреблением в пищу продуктов, содержащих патогенные микроорганизмы и/или их токсины (а иногда это токсины, выработанные не патогенными микроорганизмами). Помимо микробных отравлений, различают отравления, связанные с употреблением в пищу ядовитых растений и животных, а также отравление различными химическими веществами. Заражение патогенными микроорганизмами (пищевая инфекция) наблюдается чаще, чем отравление естественными и искусственными ядами (пищевая интоксикация).



Симптомы отравления.

- Чаще всего, симптомы пищевого отравления проявляются через 1-2 часа после употребления недоброкачественной пищи. Основными симптомами являются :
- боль в области живота,
- тошнота,
- рвота,
- диарея
- нередко головная боль
- головокружение,
- резкая слабость,
- в тяжелых случаях,
- потеря сознания.



Профилактика отравлений

Для предупреждения пищевых отравлений небактериального происхождения необходимы следующие мероприятия:

- правильное хранение и использование ядохимикатов для обработки сельскохозяйственных продуктов;
- соблюдение санитарных требований при использовании различных пищевых добавок в процессе изготовления пищевых продуктов;
- соблюдение санитарных требований во время использования посуды, тары, полимерных и других материалов для изготовления, хранения и упаковки пищевых продуктов;
- организация санитарной, ветеринарной и товароведческой экспертизы пищевых продуктов;
- санитарно-эпидемиологический контроль на предприятиях общественного питания;
- санитарная пропаганда среди населения и персонала продовольственных предприятий по вопросам гигиены

- **Кишечные инфекции** — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт.
- Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. К инфекционным заболеваниям, связанным с питанием населения относятся острые кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсинеоз и др.). Общим признаком этих заболеваний является массовость, так как они легко передаются от больного организма к здоровому.

Острым кишечным инфекциям свойственны одинаковая локализация возбудителя (кишечник), одинаковый механизм заражения и сходные проявления болезни. Острые кишечные инфекции могут распространяться различными путями. Среди них следует отметить водный, пищевой, бытовой, мушиный.

Возбудители кишечных инфекций.

- Возбудителями кишечных инфекций являются вирусы (энтеровирус, ротавирус) и бактерии (шигелла, сальмонелла, стафилококк золотистый, патогенная кишечная палочка).

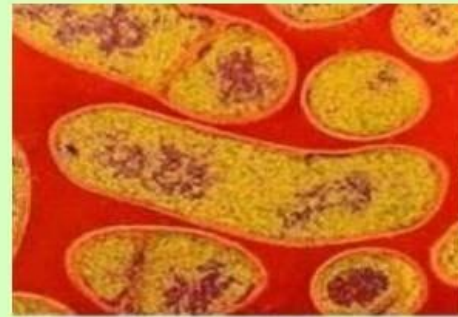


Желудочно-кишечные инфекции

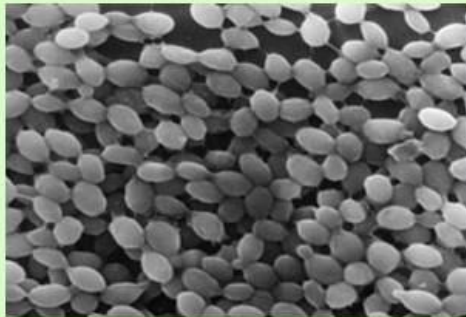
Пищевое отравление может вызываться различными микроорганизмами, чаще всего это сальмонеллы, палочки ботулизма, холерный вибрион, дизентерийная палочка.



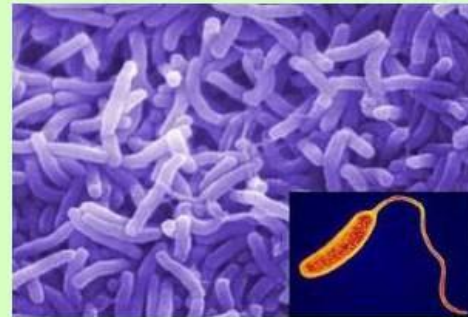
сальмонелла



палочки ботулизма



дизентерийная палочка



холерный вибрион

Профилактика кишечных инфекций

- Основные принципы профилактики пищевых отравлений микробной природы заключаются в следующем:
- изоляция источника возбудителя инфекции;
- прерывание путей обсеменения пищевых продуктов возбудителями пищевых отравлений;
- предупреждение размножения микроорганизмов и токсикообразования;
- обезвреживание потенциально опасных в эпидемическом отношении продуктов

Желудочно-кишечные инфекции

Избежать пищевые отравления и глистные инвазии можно, соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи.



Отравление грибами

- На первом месте по отравлениям стоят в основном не такие ядовитые грибы, как мухоморы и бледные поганки, которые всем известны, а грибы двойники, называемые «ложными». Существуют «ложные» белые, подосиновики, подберезовики, лисички и т.д.

ДВОЙНИКИ БЕЛОГО ГРИБА



Мякоть всегда белая

БЕЛЫЙ ГРИБ

светлая сетка расположена по всей ножке

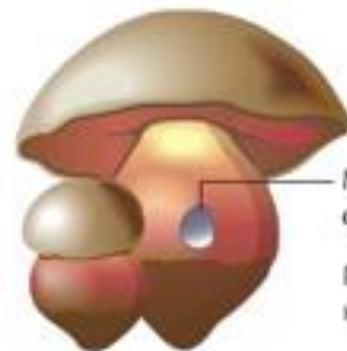


После разреза мякоть сразу розовеет

Гриб очень горький на вкус

ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

верхняя часть ножки покрыта темной сеткой



Мякоть на изломе становится лиловой

Гриб очень горький на вкус

САТАНИНСКИЙ ГРИБ

трубчатый слой сатанинского гриба – красноватый, на толстой ножке – красный сетчатый рисунок

ДВОЙНИК ЛИСИЧКИ



НАСТОЯЩАЯ ЛИСИЧКА
шляпка светло-желтая

Из надломленной шляпки
ложной лисички выделяется
белый сок



ЛОЖНАЯ ЛИСИЧКА
шляпка красновато-оранжевая
или оранжево-желтая

ДВОЙНИК МОХОВИКОВ И МАСЛЯТ



МОХОВИК



МАСЛЯТА



ПЕРЕЧНЫЙ ГРИБ
более бурая шляпка. Красновато-вишневый оттенок пор трубочек и ножки. Вкус - перечно-жгучий

ДВОЙНИКИ ОПЯТ: ЛОЖНЫЕ ОПЯТА



НАСТОЯЩИЕ ОПЯТА

пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют.
На пеньке имеется кольцо из пленки



СЕРНО-ЖЕЛТЫЕ ОПЯТА

пластинки серно-желтые



КИРПИЧНО-КРАСНЫЕ ОПЯТА

беловато-кремовые пластинки. Быстро темнеют и становятся лиловато-буроватыми или черновато-оливковыми

ДВОЙНИК ШАМПИньОНА



ШАМПИньОН

пластинки, находящиеся на нижней поверхности шляпки, сначала розовые, а затем темнеют



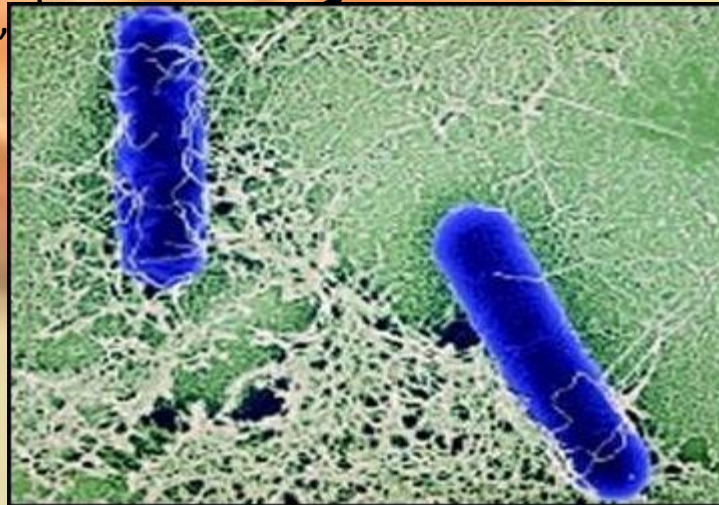
ПОГАНКА

у смертельно ядовитой поганки пластинки всегда белого цвета

- Грибы, которые считаются съедобными, при определенных условиях могут стать ядовитыми, если:
- в старых грибах размножились ядовитые микроорганизмы;
- грибы выросли в лесу, который был обработан пестицидами и гербицидами;
- грибы найдены у дорог — они могли аккумулировать ядовитые тяжелые металлы;
- грибы нуждающиеся в соответствующей тепловой обработке, были съедены в сыром виде.
- Кроме того, при поедании старых или неправильно сделанных консервов, не только грибов, но и других продуктов существует опасность заразиться ботулизмом.

Ботулизм

- На пищевые продукты, в том числе фрукты, овощи и грибы, микроб ботулизма или его споры могут попасть с частицами земли или пыли, с водой из открытых водоемов, если она употребляется для мытья продуктов или посуды. Наиболее часто встречаются случаи ботулизма, связанные с употреблением грибов домашнего консервирования. Это происходит потому, что возможность попадания микроба ботулизма в грибы с частицами земли и пыли особенно велика, губчатое и пластинчатое строение грибов затрудняет их тщательную промывку, кроме того, грибы являются хорошей средой для размножения микробов ботулизма.
- Хозяйки, занимающиеся домашним консервированием, должны знать, что споры палочки ботулизма погибают только при температуре 110-120°C, при которой на заводах стерилизуют консервы в автоклавах. В домашних условиях создать такую температуру трудно. Поэтому очень важно строгое соблюдение санитарных правил при домашнем приготовлении консервов из овощей,



- При обильном размножении микробов ботулизма в консервных банках, последние вздуваются в связи с газообразованием. Запах таких консервов напоминает испорченное сливочное масло (запах масляной кислоты). Поэтому консервированные продукты, находящиеся во вздутых банках, необходимо рассматривать как совсем опасные.



Профилактика отравления грибами

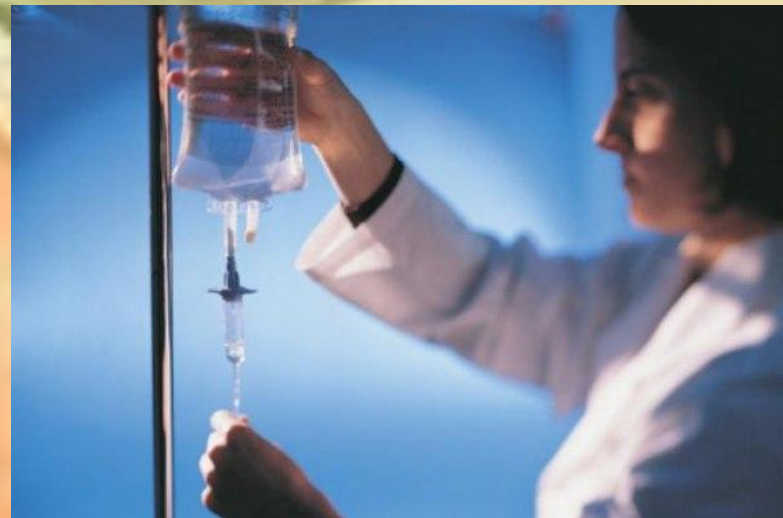
- Профилактика отравления грибами основана на следующих принципах:
- ограничение списка грибов, разрешенных для заготовки и продажи;
- допуск в заготовку и продажу только сортированных по отдельным видам грибов;
- ограничение видов грибов, допускаемых в продажу в сушеном виде.
- Не употреблять в пищу просроченные консервы или консервы из вздувшихся банок или банок с мутным содержимым

Первая помощь.

- Главное - не допускать ошибок, которые, облегчая симптомы, затягивают болезнь.
- Основная опасность при отравлениях - **обезвоживание организма**, результатом которого могут стать почечная недостаточность и осложнения со стороны нервной системы. Поэтому обязательно нужно (даже через «не хочу») выпивать по **полстакана теплой воды после каждого жидкого стула**. Только не залпом (это вызовет новый приступ рвоты), а маленькими глотками. Неплохо в этой ситуации помогает **смесь апельсинового свежего сока (калий и витамин С) с кипяченой водой в соотношении 1: 4**.
- Если вас тошнит не очень сильно, постарайтесь растолочь в порошок **5-8 таблеток активированного угля** и употребить его в течение 5-7 минут, запивая большим количеством негазированной воды. Уголь всосет в себя все вредные вещества, которые присутствуют в пищеварительном тракте, и самочувствие улучшится.
- Если вам плохо, но рвоты нет, то лучше ее вызвать, выпив **слабый раствор марганцовки** (вода должна быть чуть розоватой).



- Желательно **ничего не есть**. Голодайте - и вы позволите своему организму бросить все силы на борьбу с инфекцией.
- Ни в коем случае **не принимайте закрепляющие средства**: кишечник остановит выведение токсических веществ и возбудителей болезни, и они возьмутся с удвоенной силой вас отравлять.
- **Не хватайтесь за антибиотики**. Во-первых, вам вряд ли известно, какие из них действуют на данный вид микробов. Во-вторых, нередко расстройство желудка вызывают **вирусы или токсины бактерий**, против которых антибиотики не помогают. И, в-третьих, только врач способен оценить, от чего вреда будет больше: от курса антибиотиков или от вашего отравления.
- В любом случае, **не занимайтесь самолечением более суток**. Если на следующее утро после кишечных проблем вас продолжает беспокоить что-то, кроме общей слабости, обратитесь к врачу





Основные правила профилактики



- Самое известное правило, которое в то же время очень часто забывают: **всегда и везде мойте руки** - перед едой, после любого выхода на улицу и уж тем более после поездки в общественном транспорте. Если нет возможности помыть руки - нужно всегда иметь с собой влажные салфетки или обеззараживающие средства (например, в аптеках).



- **Пейте только кипяченую воду.**
- **Тщательно мойте овощи и фрукты** и ни в коем случае не употребляйте незрелые плоды.
- Не храните рядом **сырые и вареные продукты** - это способствует переносу микробов.
- Старайтесь **не перекусывать едой из ларьков**. Особенно это касается мясных блюд. Санитарно-гигиенические нормы в палатках
- часто не соблюдаются, что приводит к передаче инфекций с грязными руками продавцов и с
- некачественно обработанным мясом.



- Если вы находитесь в пути к месту отдыха, не стоит покупать еду в придорожных заведениях, которые тоже не всегда проходят санитарную проверку.
- Вареные колбасы и сосиски надежнее покупать **в вакуумной или заполненной газом упаковке**, а не отрезать от большого куска.
- Избегайте употребления в пищу в жаркий период **тортов и пирожных с кремом** - при ненадлежащем хранении они могут привести к очень тяжелым отравлениям. Лучше купите сухой торт или конфеты.
- Салаты желательно не покупать, а готовить на собственной кухне и заправлять сметаной непосредственно перед употреблением.



- Не покупайте кисломолочные продукты, которые продают вдоль дорог или в других непригодных для торговли местах. Неизвестно, в каких условиях растут животные, какая посуда использовалась во время приготовления домашних творога и сметаны, а также как долго продавцы стоят со своим товаром под солнцем.
- Отправляясь на пляж, лучше не берите с собой продукты, которые быстро портятся.
- **Не пейте воду из водоемов, где купаются люди**



- **Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезаек, крошки или грязные пятна как
- **Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (хранение в холодильнике угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).



- **. Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60°C), либо холодной (около или ниже 10°C). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к пищевым отравлениям — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10°C), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.



Работу выполнили:

- Студентки 15 группы 3 бригада
- Черниенко Екатерина
- Новикова Анна
- Ермак Анна
- Ситникова Анна
- Репина Наталья
- Никешина Наталья
- Башина Елена

