

# Пищевые отравления

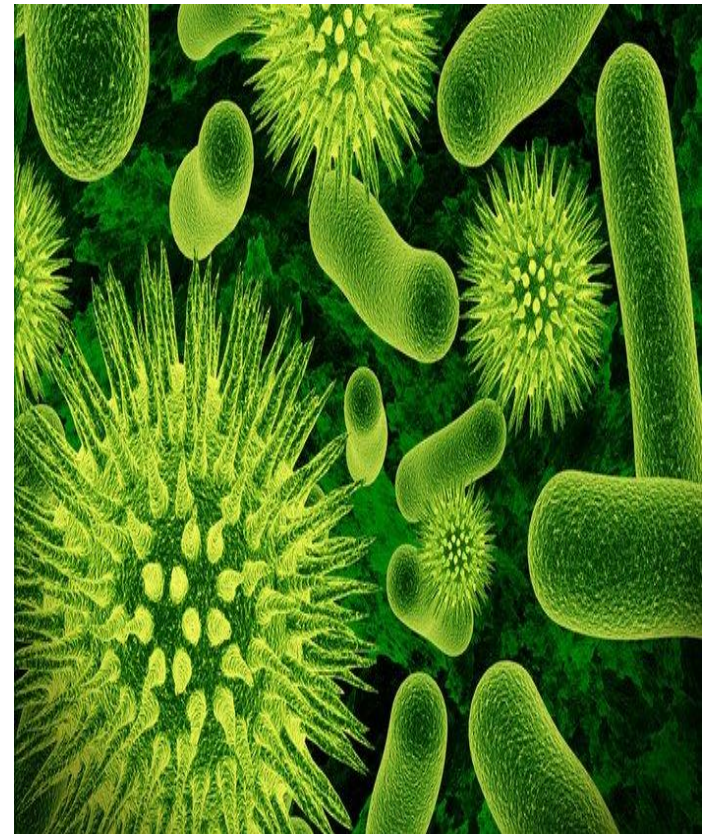
# Отравление пищевое

- Пищевое отравление – это всеохватывающий термин, описывающий всё, что происходит, если человек съест недоброкачественную, испорченную или заражённую пищу. В большинстве случаев пища становится вредной из-за бактерий. Причинами отравлений бывают не только бактерии, но и амёбы, простейшие, паразиты, вирусы, растительные яды.
- Большинство пищевых отравлений происходит из-за заражения бактериями. Их можно обезопасить, если хранить продукты при достаточно низкой температуре, а готовить – при достаточно высокой.



# Бактерии и температура:

- Ниже нуля: Бактерии размножаются медленно или не размножаются совсем. Замораживание прекращает рост бактерий, но не убивает их. Не храните продукты при температуре выше  $-12^{\circ}\text{C}$  больше нескольких недель.
- $0^{\circ}\text{C}$  -  $+5^{\circ}\text{C}$ : Бактерии размножаются медленно, но пища портится. Не храните сырое мясо в холодильнике больше 5 дней, а птицу, рыбу и фарш – более 2 дней.
- $+5^{\circ}\text{C}$  -  $+16^{\circ}\text{C}$ : Некоторые бактерии размножаются, способствуя пищевому отравлению.
- $+16^{\circ}\text{C}$  -  $+52^{\circ}\text{C}$ : Опасная зона: бактерии размножаются, выделяя токсины.
- $+52^{\circ}\text{C}$  -  $+60^{\circ}\text{C}$ : Прекращается развитие некоторых бактерий, большинство выживают.
- $+60^{\circ}\text{C}$  -  $+74^{\circ}\text{C}$ : Прекращается размножение бактерий, но некоторые выживают.
- $+74^{\circ}\text{C}$  -  $+100^{\circ}\text{C}$ : Умирает большинство бактерий
- $+100^{\circ}\text{C}$  -  $+116^{\circ}\text{C}$ : Бактерии погибают. Безопасная температура для консервирования фруктов, томатов, солений с герметизацией
- $+116^{\circ}\text{C}$  -  $+121^{\circ}\text{C}$ : Безопасная температура для консервирования слабокислых овощей, мяса или птицы в скороводке.

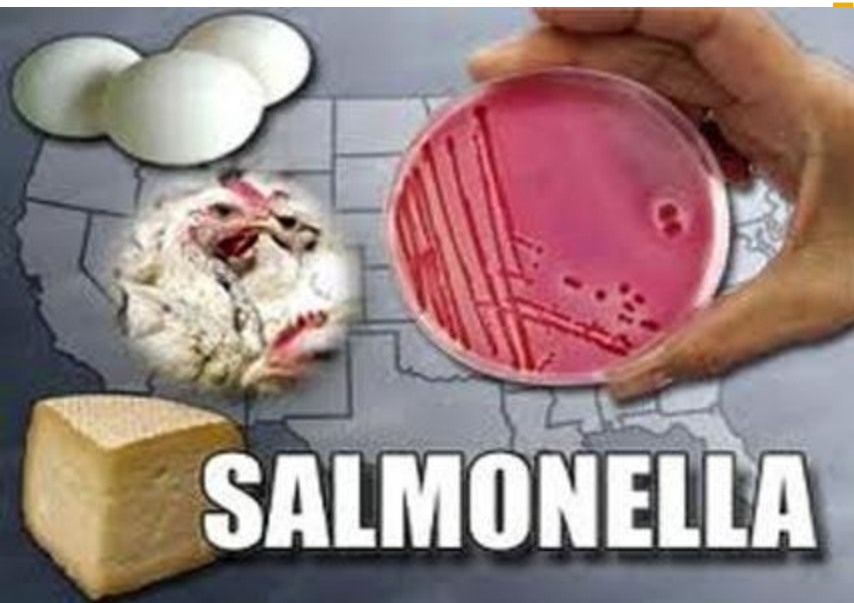


# Ботулизм

- Ботулизм, который может вызывать паралич, - самый опасный вид пищевого отравления. Употребление даже небольшого количества заражённого продукта может стать очень опасным. Симптомы обычно появляются через 12-36 часов после употребления заражённого продукта. Человек заболевает ботулизмом, когда спорообразующая бактерия, называемая *Clostridium botulinum*, выпускает в его организм один из самых сильных в мире ядов.
- Обычно это происходит, когда человек ест продукты, неправильно законсервированные или хранившиеся. Споры, находящиеся в почве и некоторых продуктах, например, в мёде, могут вызывать ботулизм, заражая глубокие раны или попадая в организм с пищей. После попадания в организм человека бактерий пищеварительный тракт начинает всасывать токсин. Он прерывает химические реакции, необходимые для правильного функционирования мускулов и нервов. Результат: прогрессирующий паралич мышц и дыхательной системы вместе с множеством пищеварительных симптомов.



# Сальмонеллёз



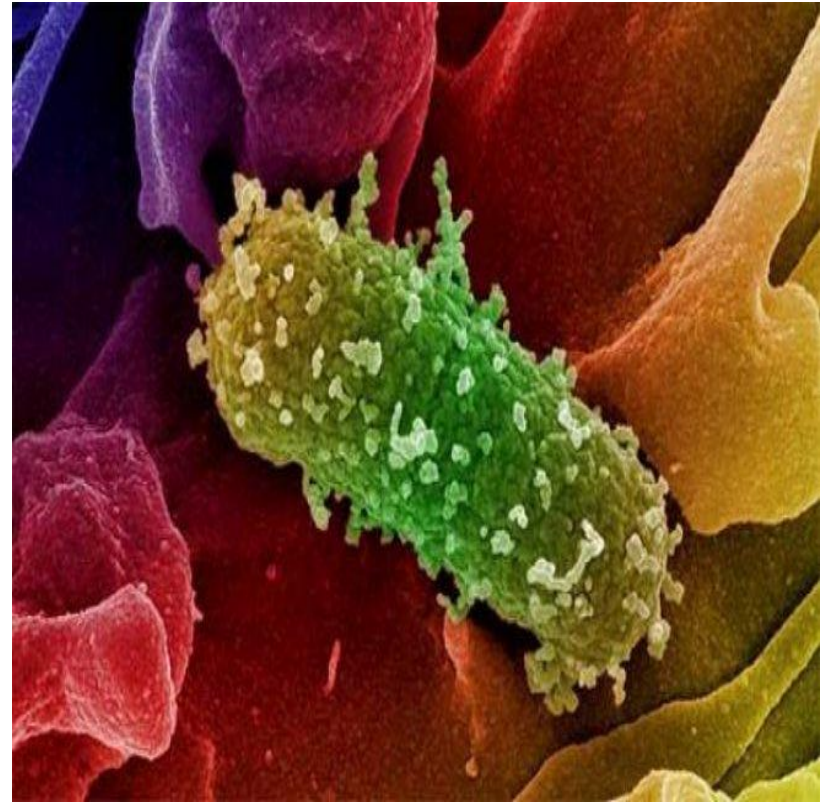
Употребление сырых продуктов, заражённых сальмонеллой – наиболее частая причина пищевого отравления, - приводит к заболеванию, называемому сальмонеллёзом. Чаще всего сальмонеллы обнаруживаются в следующих продуктах:

- сырые яйца,
- молоко,
- сырое мясо,
- недостаточно обработанная пища,
- сырая рыба.

Сальмонеллёз достаточно опасен для детей младшего возраста, стариков и хронических больных. Симптомы обычно появляются через 6-24 часа.

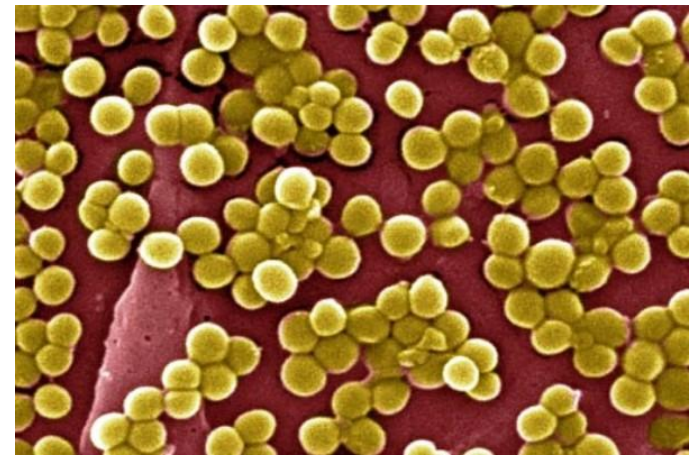
# Кишечная палочка

- Некоторые штаммы кишечной палочки в норме присутствуют в пищеварительном тракте, не вызывая никаких последствий. Но другие являются токсичными и могут поглощаться вместе с водой или заражённой пищей – особенно с полусырым мясным фаршем, например, в гамбургерах.



# Золотистый стафилококк

- Этот второй по частоте вид пищевого отравления обычно происходит от употребления продуктов, которые хранились при недостаточно низкой температуре. Чаще всего стафилококком заражаются:
  - - мясо,
  - - птица,
  - - яйца,
  - - молоко,
  - - пирожные и торты с кремом,
  - - салаты с майонезом.
- Симптомы обычно появляются через 1-6 часов после употребления заражённого продукта и ослабевают примерно через 18 часов. Здоровый взрослый человек полностью выздоравливает через 1-3 дня.



# Отравление грибами

- Употребление в пищу грибов может вызвать болезнь, сходную с бактериальным пищевым отравлением. Симптомы возникают в период от нескольких минут до 24 часов, в зависимости от вида и количества съеденных грибов





# Что следует делать при пищевых отравлениях

- При **сильных симптомах или поражении нервной системы** (нечёткость зрения, паралич, мышечные расстройства) немедленно вызывайте скорую помощь. Если больного придется госпитализировать, по возможности отправьте с ним подозрительный продукт. Также вызывайте скорую помощь, если пострадал маленький ребёнок, человек пожилого возраста, страдающий хроническим заболеванием или иммунным расстройством