**Пищевые отравления

*С таким недугом, как пищевое отравление, человек сталкивается в жизни неоднократно. Вспышка пищевых отравлений, в основ­ном, прихо­дится на весенне-летний сезон. С приходом весны, таянием снега и льда грязь и мусор, скопивши­еся за зимний период, а вместе с ними возбудители инфекционных заболеваний, зачастую попадают в воду рек, озер, колодцы и иные источники, загрязняя воду, которую люди пьют и используют для приготовления пищи, создавая тем самым угрозу здоровью и жизни людей.*

*В летнее время из-за большой жары болезнетворные микроорганизмы развиваются с большой скоростью, ну и, конечно же, для летнего се­зона характерны отравления продуктами, ядовитыми по своей природе. Среди этой группы пищевых отравлений наиболее часто наблюдаются отравления грибами. Массовые отравления характерны во время коллективных поездок детей и подростков к месту летнего отдыха на железнодорожном транспорте.*

***Признаки пищевого отравления***

*Пищевым отравлением считается болезненное состояние организма, в результате проникновения в организм болезнетворных или ядовитых веществ. Заболевший человек может и не предполагать о своем недуге. Инкубационный, т.е. скрытый период протекает несколько часов, а иногда и сутки. Наиболее распространенные симптомы – это боль в области живота, диарея (понос), иногда может подняться температура, но не всегда, только если болезнь начала прогрессировать. Может также начаться озноб и головная боль, появляются мы­шечные боли и ломота в костях. При очень сильных отравлениях случается даже обморок.*

***Что делать при пищевом отравлении***

*Первое, что необходимо запомнить - пищевое отравление требуется немедленно лечить. Для этого необходимо сделать сле­дующее:*

*1. Вывести токсины и ядовитые вещества из организма. Для этой цели применяются такие методы, как промывание желудка водой с добавлением марганцовки, после чего вызывается рвота. Главное помнить, что раствор марганца должен быть в сла­бой консистенции, чтобы получилась жидкость слабо - розового цвета.*

*2. Необходимо принять сорбент или активированный уголь для связывания и выведения токсинов из организма больного.*

*3. После этих процедур необходимо уложить человека в постель. Укрыть теплым пледом или одеялом. Дать выпить чай или молоко. Причем* ***молоко является замечательным природным сорбентом.*** *Никакие больше лекарства при пищевом легком отравлении не потребуются.*

***Пищевые отравления и антибиотики***

***Принимать антибиотики при пищевых отравлениях категорически нельзя****! Антибиотик не может повлиять на возбудителя заболевания, а вот причинить дополнительный вред организму вполне способен. Его прием должен назначить врач – инфекционист.*

***Питание при пищевом отравлении***

*После того как кризис миновал, крайне важно соблюдать ограничения в еде. В первые сутки полезным будет оставить боль­ного только на воде, можно ввести молоко или настои трав. Главное употреблять достаточно много жидкости. От еды стоит совсем отказаться. На второй день можно ввести сухари и нежирный овощной бульон, так же рекомендуется упо­треблять кисломолочные продукты. На третий день можно включить в рацион супы, приготовленные на курином бульоне, и жидкие каши. Не стоит совсем игнорировать прием пищи, так как это может привести к серьезным нарушениям со сто­роны выделительной системы.*

***Профилактика пищевых отравлений***

*1. Не забывайте о мытье рук перед приготовлением и употреблением еды и посещения туалета.*

*2. Посуда для приготовления еды должна быть чистой.*

*3. Старайтесь ни при каких обстоятельствах не покупать готовую еду с рук и уж тем более не кормите ею детей.*

*4.Употребляйте в пищу только известные вам грибы.*

*5. При перевозке организованных детских коллективов основной задачей сопровождающих лиц является контроль соблюдения детьми и обслужива­ющим персоналом правил гигиены и санитарии в вагонах,* *при питании в вагоне-ресторане необходимо проверять санитарное состояние зала, каче­ство мытья посуды, требовать от работников вагона-ресторана и детей соблюдения правил личной гигиены.*