

**Пищевое отравление** — это всеохватывающий термин, описывающий все, что происходит, если человек съест недоброкачественную, испорченную или зараженную пищу. В большинстве случаев пища становится вредной из-за бактерий.

#### **Ботулизм**

Ботулизм, который может вызвать паралич, — самый опасный вид пищевого отравления. Употребление даже небольшого количества зараженного продукта может стать смертельным. Каждый четвертый из съевших такую пищу умирает в первую неделю болезни, обычно вследствие отказа дыхательной системы. Симптомы обычно появляются через 12—36 часов после употребления зараженного продукта.

#### **Сальмонеллез**

Употребление сырых продуктов, зараженных сальмонеллой — наиболее частая причина пищевого отравления, — приводит к заболеванию, называемому сальмонеллезом. Чаще всего сальмонеллы обнаруживаются в следующих продуктах:

- сырые яйца;
- молоко;
- сырое мясо;
- недостаточно обработанная птица;
- сырая рыба.

Сальмонеллез редко приводит к смертельному исходу и обычно проходит через несколько дней. Однако он достаточно опасен для детей младшего возраста, стариков и хронических больных. Симптомы обычно появляются через 6—24 часа.

#### **Как избежать пищевого отравления**

Наиболее верный путь избежать пищевых отравлений — правильно готовить пищу. Прочтите данные советы.

##### **Чистота прежде всего**

- Всегда мойте руки теплой водой с мылом, прежде чем взяться за приготовление пищи — особенно после посещения туалета.
- Мойте руки, столы, всю посуду и приборы перед приготовлением блюд из сырого мяса, птицы, яиц и после окончания работы.
- Никогда не кладите готовые мясные блюда в ту же посуду, где они лежали сырыми, если предварительно тщательно не вымыли ее.
- Тщательно чистите ножи и прочие кухонные принадлежности.
- Почаще стирайте и просушивайте при высокой температуре ваши кухонные полотенца и мочалки.

##### **Правильно храните продукты**

- Храните на холоде скоропортящиеся продукты, в частности молоко, майонез, салаты, пирожные с кремом.
- Сильнозамороженные продукты размораживайте в холодильнике, а не при комнатной температуре.
- Свежеприготовленную пищу употребляйте как можно быстрее, остатки храните в холодильнике.

##### **Не рискуйте в еде**

- Не ешьте сырых яиц, недожаренное или недоваренное мясо или птицу.
- Не ешьте домашних консервов, если крышка вздута или повреждена.
- Находясь за границей, пейте минеральную воду, ешьте фрукты и овощи, только если вы уверены в их безопасности.



**МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ  
ГОРОДА ТАШКЕНТА**

## **О ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ**



**г. Ташкент - 2021 г**

## Золотистый стафилококк

Когда вы слышите в программе новостей, что большая группа людей, употреблявших одну и ту же пищу, заболела, велика вероятность того, что она была заражена токсичным штаммом золотистого стафилококка. 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.

### Температура и бактерии

Большинство пищевых отравлений происходит из-за заражения бактериями. Их можно обезопасить, если хранить продукты при достаточно низкой температуре, а готовить — при достаточно высокой.

Если есть сомнения, измерьте температуру.

Не гадайте, какова температура готовящейся пищи. Измерьте ее термометром и убедитесь, что она не ниже необходимой.

Предупреждение. Не храните сырое мясо в холодильнике больше 5 дней, а птицу, рыбу и фарш — более 2 дней.

При расстройстве желудка не давайте больному молока и молочных продуктов.

Симптомы обычно появляются через 1—6 часов после употребления зараженного продукта и ослабевают примерно через 18 часов. Здоровый взрослый человек полностью выздоравливает через 1—3 дня.

## Что следует делать

При сильных симптомах или поражении нервной системы (нечеткость зрения, паралич, мышечные расстройства) немедленно вызывайте «скорую помощь». Если больного приходится госпитализировать, по возможности отправьте с ним подозрительный продукт.

### Когда симптомы не очень сильные

Если больной может пить, давайте ему жидкие напитки: бульон, легкое пиво, прозрачный сок или лимонад. Это поможет возместить потерю жидкости из-за рвоты и поноса.

Спросите у врача, на какие симптомы следует обратить внимание: некоторые из них могут свидетельствовать о том, что больному необходима дальнейшая медицинская помощь.

Чтобы избежать пищевых отравлений в будущем, убедитесь, что вы правильно готовите и храните продукты (см. «Как избежать пищевого отравления»).

### Что предпринимают врачи

В больнице обычно применяется внутривенное вливание раствора, чтобы возместить потерю жидкости. Если состояние больного относительно стабильно, медики сосредоточатся на выявлении причины заболевания, например расспросят о еде, которую он употреблял в последние несколько дней, возьмут на анализ кал, мочу, кровь и, если возможно, образцы подозрительной пищи, чтобы обнаружить заражение.



## Лечение ботулизма

Заболевание может казаться обманчиво легким, поскольку прогрессирующие симптомы развиваются в течение нескольких дней. Если врач подозревает ботулизм, но острых симптомов нет, больного могут отправить домой с указанием вернуться в больницу немедленно, если появятся неврологические симптомы, слабость, нечеткость зрения или речи.

Если вы подозреваете, что кто-то съел ядовитый гриб, немедленно вызывайте врача.

(Антитоксин изготавливается из лошадиной сыворотки, поэтому врачу необходимо знать, нет ли у больного аллергии.) Детям и больным, заразившимся ботулизмом через рану, вводится также пенициллин.

Медики тщательно следят за дыханием больного, при необходимости подают кислород. (В редких случаях больному может понадобиться механическая вентиляция.) Регулярно проверяются рефлексы и движение мышц.

## Ботулизм

