

Пищевые отравления и их профилактика

Пищевые отравления



Часто мы употребляем в пищу большое количество овощей и фруктов в свежем виде (без термической обработки). Поэтому не соблюдение некоторых несложных правил может привести к острой кишечной инфекции или пищевому отравлению. Каждый из нас хоть раз в жизни переживал симптомы, похожие на пищевое отравление: у кого-то выздоровление занимало несколько часов, а другие проводили недели в больницах.

Пищевые отравления — это преимущественно острые заболевания, связанные с употреблением пищи, зараженной определенными видами микроорганизмов и их токсинами, или содержащей ядовитые для организма вещества немикробного происхождения.

Какие микроорганизмы чаще всего вызывают кишечные инфекции?

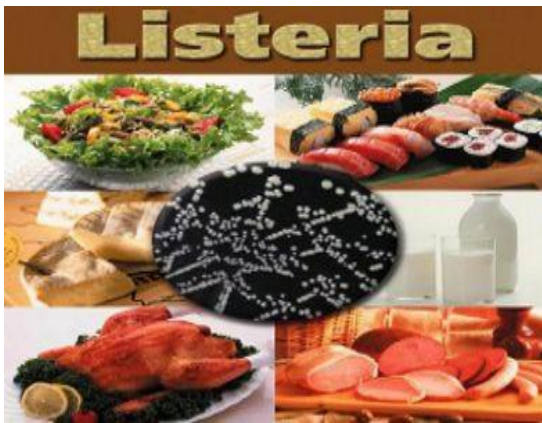
Сальмонелла занимает первые позиции среди микроорганизмов, которые вызывают кишечные инфекции. Существует множество видов сальмонелл. Этот микроорганизм — обычный представитель микрофлоры кишечника животных и рептилий и свободно живет в окружающей среде.

Еда может быть загрязнена сальмонеллами из внешней среды или после контакта с животными и вызвать заболевание при употреблении.

Большинство случаев кишечных инфекций, связанных с сальмонеллами, вызвано перекрестной контаминацией (например, попаданием сальмонелл с мяса на салат или другие продукты, которые не проходят термическую обработку), употреблением недостаточно термически обработанного мяса или загрязнением готовой продукции.

Эшерихия коли — частая причина пищевых инфекций и диареи у путешественников. Инфицирование эшерихиями может происходить при употреблении контаминированной пищи или воды. Некоторые виды эшерихий могут быть очень опасными — приводить к почечной недостаточности и другим тяжелым осложнениям.

Норовирусная инфекция — очень распространенная среди пищевых инфекций, передается от больных во время приготовления пищи. Норовирус очень контагиозный и легко передается от человека к человеку. Симптомы чаще всего возникают через 24-48 часов после употребления контаминированной пищи и проявляются тошнотой, рвотой, диареей и болью в животе.



Листерии можно найти в непастеризованном или контаминированном молоке, мягком сыре и других молочных продуктах, в колбасных изделиях, в копченых морепродуктах. Листерии могут вызвать желудочно-кишечные расстройства, которые обычно развиваются в течение 24 часов и проявляются лихорадкой, водянистой диареей, тошнотой, рвотой, головной болью и болью в суставах и мышцах.

Кроме самых распространенных, существует более 200 микроорганизмов, вызывающих кишечные инфекции.

Факторы, повышающие риск возникновения пищевых инфекций

Ослабленная иммунная защита

Иммунная система играет важнейшую роль в защите организма от пищевых инфекций, поэтому, в случае ухудшения ее функционирования, человек становится более уязвимым. Для примера можно привести несколько групп лиц с ослабленным иммунитетом (дети раннего возраста, пожилые люди, лица, страдающие хроническими заболеваниями, беременные женщины и лица, употребляющие определенные виды медикаментов, снижающих сопротивляемость организма к инфекциям).

Неправильное хранение

Неправильное хранение, недостаточная обработка, повторное нагревание пищи — все это может повысить риск пищевого отравления.

Следует не забывать тщательно мыть руки после посещения туалета, контакта с животными или в любых других случаях загрязнения рук, перед тем как прикасаться к еде. Лица, имеющие контакт с пищей и не выполняющие эти простые правила гигиены, могут контаминировать продукты бактериями группы кишечной флоры.

Симптомы пищевого отравления или острой кишечной инфекции зависят от возбудителя. Симптомы могут возникать через несколько часов после приема пищи, а иногда через несколько дней или даже недель. Наиболее распространенные симптомы включают следующие: тошнота, рвота, боль в животе, диарея, лихорадка.

Диагностика кишечных инфекций

Диагноз пищевого отравления ставится на основании истории развития болезни (какую пищу и когда употреблял больной) и симптомов, которые возникли. Когда нужно обращаться за помощью? Если течение заболевания тяжелое, симптомы прогрессируют, либо не облегчаются длительное время, в случае, если пациент имеет сопутствующее заболевание или у него наблюдаются тревожные признаки и симптомы (температура тела выше 38С, сильная боль в



Соблюдение всех правил гигиены помогает предотвратить заражение кишечными инфекциями

животе, неспособность пить и есть, примеси крови в кале или неукротимая рвота) — в этих случаях необходима неотложная консультация врача для диагностики и лечения заболевания.

Дети младшего возраста и пожилые люди с вышеперечисленными симптомами быстрее теряют жидкость во время рвоты и диареи, что может привести к тяжелой дегидратации, поэтому они должны как можно быстрее проконсультироваться с врачом.



Меры для профилактики пищевых отравлений

Хотя не всегда возможно предупредить употребление контаминированной пищи, существует целый ряд мероприятий, которые помогут снизить риск, возникновения кишечных инфекций:

- 1.** Не употребляйте непастеризованное (некипяченое) цельное молоко или продукты, его содержащие или приготовленные из него.
- 2.** Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением проточной водой.
- 3.** Следите, чтобы температура в холодильнике была не выше 4,4°C, а в морозильной камере — не выше -18°C.
- 4.** Соблюдайте сроки хранения пищевых продуктов, не храните долго в холодильнике готовую к употреблению пищу и продукты, которые быстро портятся, чтобы предупредить размножение колоний микроорганизмов.
- 5.** Избегайте перекрестной контаминации — держите сырое мясо, птицу и рыбу отдельно от других продуктов.
- 6.** Мойте руки, ножи и разделочные доски после обработки сырого мяса, рыбы или птицы.
- 7.** Тщательно прожаривайте и проваривайте животную пищу, чтобы достичь безопасной температуры внутри продукта: говядина — 71°C, курица — 77°C, индейка — 82°C, свинина — 71°C.
- 8.** Готовьте до полной готовности морепродукты и моллюсков, чтобы минимизировать риск отравления. Употребление в пищу сырой рыбы (например, суши) повышает риск возникновения гельминтозов (в дополнение к риску инфицирования микроорганизмами, попавшими на продукт при приготовлении). Замораживание убивает некоторые, но не все виды микроорганизмов.
- 9.** Следите, чтобы яйца были доваренные, употребляйте в пищу только сваренные «вкрутую».
- 10.** Не забывайте быстро класть продукты в холодильник. Не оставляйте их при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Следующие рекомендации будут полезны для беременных и людей с ослабленным иммунитетом, как дополнительные к перечисленным выше:

Не ешьте хот-доги, паштеты, мясные закуски, колбасы и другие колбасные изделия, если они не прошли достаточной термической обработки, остерегайтесь приготовления в микроволновой печи — продукты приготовленные таким образом могут прогреваться неравномерно.

Остерегайтесь попадания жидкости из сырого мяса на другие продукты, посуду или поверхности для приготовления пищи. Мойте руки после того как держали мясные закуски, колбасные изделия, свежее мясо, курицу, индейку или морепродукты.

Не употребляйте в пищу салаты, которые были приготовлены заранее, особенно салаты с ветчиной, индейкой, яйцами, тунцом или морепродуктами.

Не употребляйте в пищу мягкие сыры, такие как фета, бри, камамбер, голубые сыры или мексиканские сыры, если на них нет пометки о том, что они изготовлены из пастеризованного молока.

Не ешьте охлажденные паштеты или мясные суфле. В этом случае лучше отдать предпочтение мясным консервам или продуктам длительного хранения.

Не употребляйте в пищу охлажденные копченые морепродукты без термической обработки. Лучше попробовать те же виды рыбы, но консервированные.

Бактерии вроде листерий могут расти даже в холодильнике, поэтому если вы потребляете пищу, которая считается безопасной, убедитесь в том, что упаковка только открыта и продукт свежий.

Руководителям организаций торговли продовольственным сырьем и пищевыми продуктами, рынков, объектов общественного питания, придорожного сервиса, выездной (выносной) торговли **необходимо обеспечить постоянный контроль за:**

- соблюдением условий хранения и реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов, соблюдением их сроков годности,
- оборудованием торговых, производственных, складских и вспомогательных помещений эффективно работающей системой вентиляции,
- соответствием показателей микроклимата производственных помещений и помещений для посетителей, требованиям ТНПА,
- исправностью и эффективной работой холодильного и технологического оборудования, соблюдением технологии приготовления и условиями хранения готовых блюд (особенно блюд, не проходящих термическую обработку),
- обеспечением производственного контроля за соблюдением санитарно-противоэпидемического режима в производственных помещениях, проведением мойки и обеззараживания технологического оборудования, кухонной и столовой посуды,
- исключением возможности привлечения к приготовлению пищи лиц, не имеющих сведений о результатах медицинского осмотра и не прошедших гигиеническое обучение,
- обеспечением систематического контроля со стороны ответственных лиц за наличием условий и выполнением правил личной гигиены сотрудниками, обеспечением спецодеждой и средствами индивидуальной защиты.



- ❖ соблюдать правила хранения продуктов, указанные на упаковке, употреблять только свежие продукты



- ❖ покупать летом хлеб только на один день, не хранить его в жару в полиэтиленовом пакете



- ❖ тщательно мыть сырые продукты, овощи, фрукты
- ❖ мыть руки перед едой



- ❖ хранить отдельно и резать на отдельных досочках продукты, которые едят в сыром виде, и те, которые подвергают тепловой обработке



- ❖ соблюдать правила обработки продуктов
- ❖ кипятить сырую воду, молоко



- ❖ хранить продукты и готовые блюда в закрытой посуде, чтобы обезопасить от насекомых



Поддерживайте чистоту



- ❶ Обязательно мойте руки после туалета
- ❷ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ❸ Тщательно вымывайте все поверхности и кухонные принадлежности
- ❹ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организмах животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные принадлежности и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

Отделяйте сырое от готового



- ❶ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ❷ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ❸ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских дарах могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

Хорошо обрабатывайте продукты



- ❶ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ❷ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ❸ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработки (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.

Храните продукты при безопасной температуре



- ❶ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ❷ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ❸ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

Выбирайте свежие и качественные продукты



- ❶ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ❷ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ❸ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах образуются токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.