**Кращий спосіб запобігти харчовим отруєнням**

Майже кожна людина, хоч раз у своєму житті, відчувала на собі прояви харчового отруєння. Особливо часто таке негативне явище виникає в дітей. Тому важливо знати, що робити й чого боятися в разі неприємності. І, звичайно, - як уникнути отруєння в майбутньому.

Харчове отруєння (харчова токсикоінфекція, ХТІ) виникає, коли людина вживає в їжу будь-які продукти, обсіменені хвороботворними бактеріями - цими мікроорганізми є стафілококи, пеніцили, ентерококи, кишкові палички тощо. Список патогенних мікроорганізмів дуже широкий, і багато хто з них при попаданні в травну систему може призводити до дуже тяжких наслідків. Отруєння буває мікробним та немікробним.

Мікробне отруєння виникає найчастіше. Потрапляючи в організм людини з їжею, патогенні мікроорганізми активно розмножуються та виділяють токсини. Через оболонки органів ШКТ токсини потрапляють у системний кровотік та викликають симптоми інтоксикації, можуть впливати на центр блювання головного мозку. Їжа, яка була протермінована, зберігалась та оброблялась неправильно, може легко перетворитися на причину отруєння у дітей та дорослих.

Немікробне отруєння провокують отруйні продукти рослинного та тваринного походження (деякі гриби і ягоди, певні види риби), медикаменти, побутові луги та кислоти.

Які продукти становлять ризик харчового отруєння? Найбільш небезпечні ті, які повинні зберігатися в прохолодному місці, у холодильниках і морозильниках.

Особливо небезпечним є отруєння рибними продуктами - риба (особливо сира/ слабосолена); продукція холодного копчення; сирі яйця; сире або недоварене м’ясо або птиця; непастеризовані молочні продукти; сирі молюски, морепродукти; кондитерські вироби з кремом (торти, тістечка); домашні консерви; немиті фрукти та овочі.

Харчове отруєння проявляється по-різному: це залежить від його причини, віку пацієнта та дози токсину, що перебуває в організмі. Не рідко ознаки інтоксикації з'являються дуже швидко після вживання зараженої їжі - через кілька годин, рідше - декілька днів. Більшість хворих (або постраждалих) на харчове отруєння, до лікарів не звертаються,

Однак є симптоми, коли зволікати з медичною допомогою не можна. Звернутися за невідкладною допомогою необхідно, якщо: сильний біль у животі або спазми в животі; багаторазовий рідкий стілець, пронос; підвищення температури тіла; втрата апетиту; нудота; блювота, котра часто приносить полегшення; слабкість і втома; має місце темно-бордовий чи чорний стілець, або в калі значна домішка крові; блювота кров’ю; розлади дихання; двоїться в очах, паморочиться голова, порушена координація, управління м’язами; сильне зневоднення; проблеми з ковтанням; відчуття сильного серцебиття або перебоїв у роботі серця.

Зневоднення - дуже серйозний розлад, який при отруєннях виникає внаслідок блювання і проносу.

Більшість випадків харчового отруєння протікають легко й самі собою проходять через кілька днів. На цей період найважливіше – підтримати організм і компенсувати нестачу рідини, електролітів, які організм втрачає з частим рідким стільцем і блювотою. Важливо пити багато рідини, але це не має бути молоко або напої з кофеїном: просто чиста вода, натуральні соки.

 Чи є харчове отруєння серйозним захворюванням? Головний негативний чинник – зневоднення. Однак небезпеку, крім цього, становлять ще й самі бактерії. Харчове отруєння, яке викликається бактеріями *Escherichia coli* (E. coli, кишкова паличка), може стати причиною гемолітичного уремічного синдрому (ГУС). ГУС може викликати ниркову недостатність, особливо в людей з ослабленою імунною системою.

Кращий спосіб запобігти харчовим отруєнням – це контролювати зберігання й приготування їжі. Слід дотримуватися обережності під час перекусів: спека призводить до швидкого розмноження патогенних мікроорганізмів у продуктах і накопичення в них токсинів.

Щоб уникнути харчового отруєння, необхідно:

ретельно мити стільниці, обробні дошки, ножі й посуд, перш ніж починати застосовувати їх для приготування їжі;

не кладіть сире і приготоване м’ясо на одну тарілку; якщо ножі використовувалися для оброблення сирого м’яса, не використовуйте їх для інших продуктів, які не будуть піддаватися термічній обробці;

р**етельно та часто мити руки.** Перед приготуванням та вживанням їжі, після повернення додому з вулиці, до та після туалету. Батьки повинні стежити за виконанням цих правил дітьми, тому дії дорослого - найкращий приклад для дитини; м**ити овочі та фрукти перед вживанням.** Обов'язково промивайте їх у чистій проточній воді. Не дозволяйте їсти немиті продукти, навіть якщо збираєте з власного городу, обдавайте окропом;

 п**равильно зберігати продукти** та загалом стежити за гігієною вживання їжі. Харчуйтеся в перевірених місцях, обирайте безпечні методи приготування, дбайте про правильний температурний режим зберігання їжі; т**ермічно обробляйте м’ясо та рибу,** у разі необхідності використовуйте термометр: переконайтеся, що яловичина готується за температури не менше, ніж 70 ° C, курка й інша птиця – від 80 ° C, а риба – від 60 ° C. Вживайте тільки гарантовано свіжу продукцію. Навіть натяк на неприємний запах — привід викинути м’ясо/рибу у смітник. Це правило працює не лише з м'ясними та рибними продуктами, а й з будь-якими іншими;

в**живайте лише термічно оброблені яйця.** Уникайте вживання продуктів, що приготовлені з сирих яєць (майонез, креми, соус тартар), особливо гусячих;

б**езпечно розморожуйте продукти.** Заборонено розморожувати їжу за кімнатної температури. Найкращий спосіб — перекласти продукт з морозилки в холодильник; з**берігайте сирі продукти окремо від готових**, це допоможе запобігти перехресному забрудненню;

не використовуйте розфасовані продукти, термін придатності яких минув;

викидайте консервацію з роздутих або деформованих банок;

якщо їжу не з’їсти протягом найближчих 4 годин – приберіть її в холод;

не їжте гриби.

І пам’ятайте: епізоди харчового отруєння не лишають після себе імунітету. Тому після повторного вживання заражених продуктів, небезпечні симптоми повернуться.

Бережіть здоров’я своє і своїх дітей, особливо – у жарку пору року.

Відділ державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Жмеринського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби у Вінницькій області