

Летний отдых может быть омрачен пищевым отравлением или кишечной инфекцией. Чаще всего такие заболевания возникают из-за употребления некачественных продуктов, нарушения правил их хранения или несоблюдения личной гигиены.

Под общим названием «пищевое отравление» обычно подразумевают два разных состояния - острую кишечную инфекцию (ОКИ) и пищевую токсикоинфекцию (ПТИ).

Острая кишечная инфекция развивается, когда болезнетворные микроорганизмы попадают в организм вместе с пищей или водой, начинают активно размножаться и вызывают заболевание. Основные симптомы - тошнота, рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела и признаки интоксикации.

Пищевая токсикоинфекция возникает при употреблении продуктов, в которых уже успели накопиться микроорганизмы и их токсины вследствие неправильного хранения, транспортировки или приготовления. Заболевание обычно развивается быстро, а тяжесть симптомов зависит от количества попавших в организм токсинов.

Большинство кишечных инфекций передается фекально-оральным путем, поэтому их нередко называют «болезнями грязных рук». Именно соблюдение правил личной гигиены является одной из главных мер профилактики.

Хотя в большинстве случаев заболевание заканчивается выздоровлением, особенно тяжело его переносят дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями. Для них обезвоживание и интоксикация могут представлять серьезную опасность.

Что делать до приезда врача

Если после употребления пищи появились признаки отравления:

- промойте желудок, если человек в сознании и с момента приема пищи прошло немного времени;
- примите энтеросорбент в соответствии с инструкцией;
- восполняйте потерю жидкости - пейте небольшими порциями чистую воду или специальные растворы для регидратации;
- обеспечьте пострадавшему покой.

Не следует самостоятельно принимать антибиотики, противодиарейные препараты или другие лекарственные средства без назначения врача. При необходимости врач назначит лабораторные исследования для уточнения причины заболевания и подберет соответствующее лечение.

Как избежать пищевого отравления на отдыхе

Чтобы отпуск не был испорчен, соблюдайте простые правила:

- пейте только бутилированную или кипяченую воду;
- не используйте лед неизвестного происхождения;
- мойте руки с мылом перед едой, после туалета и посещения общественных мест, а при отсутствии воды используйте кожные антисептики;
- тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды безопасной водой или очищайте их от кожуры;
- выбирайте блюда, прошедшие достаточную термическую обработку;
- избегайте употребления сырых или плохо прожаренных мяса, рыбы, морепродуктов и яиц;
- не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли;
- обращайте внимание на сроки годности и условия хранения продуктов;
- не оставляйте скоропортящиеся продукты при комнатной температуре более двух часов, а в жаркую погоду - более одного часа;
- храните готовые блюда отдельно от сырых продуктов, чтобы исключить перекрестное загрязнение;
- не употребляйте продукты с изменившимся запахом, вкусом или внешним видом.

Соблюдение этих простых правил значительно снижает риск пищевых отравлений и кишечных инфекций и поможет провести отдых без неприятных последствий.