|  |  |
| --- | --- |
| http://82.rospotrebnadzor.ru/i/s.gif | **Профилактика пищевых отравлений**  Проблема пищевых отравлений и кишечных инфекций особенно актуальна летом. Пищевые отравления – это острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Наиболее опасны пищевые токсикоинфекции и интоксикации микробной природы.  Пищевые отравления и кишечные инфекции возникают при употреблении несвежих продуктов, а также при несоблюдении технологии приготовления пищи.  Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленного мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.  Причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются:  - недостаточная тепловая обработка продуктов, которая не уничтожает болезнетворные микроорганизмы, попавшие на пищевое сырье и продукты;  - нарушение температуры и сроков хранения продуктов;  -совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (сырые продукты загрязняют готовые);  -нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.    Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении:  - мяса и мясных продуктов;  - рыбы и морепродуктов;  - молока и молочных продуктов;  - кондитерских изделий с кремом;    При этом внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.    Один из самых распространенных бактериальных возбудителей - это сальмонелла, она обитает на яичной скорлупе и в сыром мясе и способна сохранять активность до 24 суток. Меры профилактики пищевых отравлений в данном случае предполагают кипячение потенциально опасных продуктов питания.  При употреблении испорченных кондитерских изделий интоксикация чаще всего происходит продуктами жизнедеятельности стафилококка – энтеротоксинами, которые обладают термоустойчивостью. Идеальной средой для активного размножения бактерии выступают сладкие кремы на основе молока и сливочного масла. Для профилактики пищевых отравлений необходимо строго контролировать сроки годности кондитерских изделий, отказаться от употребления залежавшихся сладостей.  Ботулизм-одно из самых тяжелых пищевых отравлений, возникающее в результате употребления пищи, содержащий ботулотоксин. Человек может отравиться в результате употребления в пищу продуктов, консервированных в домашних условиях без должной стерилизации (грибные, овощные консервы), а также колбасы, вяленой, копченой и соленой рыбы, морепродуктов. Через12 - 72 ч после употребления недоброкачественной пищи появляются слабость, головная боль, головокружение, отмечаются боли в области желудка, тошнота, рвота, жидкий стул 4 -10 раз в сутки, характерны также нарушения зрения - двоение в глазах, «сетка», «мушки» перед глазами, расширение зрачков, опущение век. Одновременно или несколько позже могут развиться поражения мышц лица, языка, мягкого неба, нарушение глотания, осиплый голос. Температура тела остается нормальной. В тяжелых случаях смерть наступает на 3 - 5 сутки. Заболевание требует немедленного оказания квалифицированной медицинской помощи.  С продуктами питания также могут передаваться возбудители иерсиниозов, шигеллеза (дизентерии), норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других инфекций.  Симптомы пищевого отравления могут проявиться в лёгкой или тяжёлой форме, сразу или спустя несколько часов и дней после еды. Симптомами пищевого отравления являются тошнота, рвота, головная боль, понос и боли в животе. В тяжелых случаях отмечается лихорадочное состояние, иногда бред, судороги, затемнение сознания. При проявлении симптомов пищевого отравления необходимо, как можно скорее обратиться за профессиональной медицинской помощью, вызвать «скорую», а до её приезда можно попытаться облегчить состояние больного, оказав ему первую помощь.  Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.    Общие профилактические мероприятия по предупреждению бактериальных пищевых отравлений основаны на трех положениях:  1.Предупреждение заражения пищи патогенными бактериями (достигается путём соблюдения правил личной гигиены).  2.Предупреждение размножения патогенных бактерий в пище (обеспечение температурных условий хранения скоропортящихся пищевых продуктов).  3.Уничтожение патогенных бактерий и разрушение их токсинов в пище (термическая обработка пищи).    Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:  - не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; любых пищевых продуктов домашнего изготовления;  - при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;  - не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;  - разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;  - тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;  - не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;  - не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;  - не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);  - при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;  - регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;  для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;  - используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;  - тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов; - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу;  - готовьте салаты, изделия из рубленного мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;  - не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов;  - пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте, что это скоропортящиеся продукты;  - не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением   необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);  - храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.    При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу. |