Харчове отруєння: симптоми, лікування, профілактика

При попаданні в організм отруйних речовин настає отруєння. Якщо такі речовини потрапили разом з їжею, кажуть про харчове отруєння (інтоксикації). Цей вид отруєнь найпоширеніший.

**Що таке харчове отруєння?**

Це гостро проявляється стан, що виникає після вживання неякісних продуктів, в яких містяться токсини різного походження.

Найчастіше отруєння відбуваються:

\* Через вживання отруйних рослин, тварин.  
\* Через мікробів, що знаходяться в їжі.  
\* Через попадання в організм разом з їжею або питвом, або самим по собі різних хімічних речовин.

Отруїтися можна різними продуктами. Це можуть бути щоденні, звичні й екзотичні продукти. Всі заздрості від їх свіжості, а також стану травної системи організму.

При неправильному зберіганні продуктів харчування, в них накопичуються токсичні речовини. Тому слід уважно ставитися до того, що їсте ви і ваша сім'я.

**Ознаки, симптоми супроводжують харчове отруєння:**

Зазвичай гострий стан розвивається від 2 до 24 годин після вживання непридатного продукту. З'являється сильна нудота, блювота, рідкий стілець. При цьому пронос частий, рясний. У ньому присутні залишки неперетравленої їжі. Підвищується температура, з'являється озноб, слабкість, погіршується самопочуття.

Зазвичай ці симптоми тримаються близько 3 днів, потім поступово йдуть на спад. Але якийсь час ще тримаються несильні болі в області кишечника, метеоризм, загальна слабкість.

**Лікування необхідне якщо є харчове отруєння:**

Якщо є підозра на ботулізм, не ризикуйте, викликайте терміново лікаря. Це може врятувати вам життя.

При звичайних отруєннях промийте шлунок розчином марганцівки блідо рожевого кольору, штучно викличте блювоту. Після промивання прийміть проносне і забезпечте рясне пиття, щоб запобігти зневоднення. Найкраще підійде лужна мінеральна вода без газу, прийміть активоване вугілля.

\* Лягайте в ліжко, прикладіть до ніг грілку з гарячою водою, випийте гарячого чаю. Дуже ефективно в цих випадках тепле кип'ячене молоко.

\* Можна використовувати вітамін С, який слід починати приймати по 3 р щогодини, після припинення блювоти.

\* Пийте рідини якомога більше. Для цього підійдуть проста чиста вода з лимоном, мінералка, не міцний чай, відвар з плодів горобини або шипшини. Протягом першого дня нічого не їжте.

Під час лікування, коли стане легше, починайте більше ходити, не лежіть. Тоді отрути і токсини почнуть виходити разом з потом через шкірні покриви.

\* Приймайте душ двічі за день, потім розтирайте тіло натуральної вовняною тканиною або щіткою. Добре, як полегшає, відвідати лазню або сауну. Банні процедури відмінно очищають організм від токсинів, продуктів отруєння.

**Профілактика здатна попередити харчове отруєння**

Щоб уникнути харчового отруєння завжди мийте руки перед приготуванням їжі. Мийте посуд тільки гарячою водою з застосуванням миючих засобів. Особливо після приготування м'яса або риби.

Розморожене м'ясо готуйте відразу, не давайте йому перебувати довго при кімнатній температурі. Не їжте їжу, що викликає підозру в її свіжості, а також не вживайте сире м'ясо, яйця, рибу. Не пийте молоко, яке знаходиться при кімнатній температурі більше 4:00.

Обов'язково викликайте швидку допомогу, у випадках:

\* Якщо всі вжиті заходи не допомагають, з'явилися сильні болі в шлунку, кишечнику, запаморочення, слабкість, рідкісний пульс, стало важко дихати.  
\* Симптоми отруєння не проходять більше 5 днів.  
\* З'явилася висока температура-38 градусів і вище.   
\* Якщо отруївся дитина або людина похилого віку

У всіх вищезгаданих випадках симптомів харчового отруєння лікування може призначити тільки лікар. Будьте здорові!

# Харчове отруєння

Якщо після прийому їжі ви раптом відчули гострий біль у шлунку, нудоту або запаморочення, то знайте, що однією з найпоширеніших причин таких симптомів є харчове отруєння. Ця проблема виникає після вживання продуктів, які були заражені бактеріальними отрутами або домішками різних хімічних речовин. З нашої статті ви дізнаєтеся про симптоми харчових отруєнь, їх причинах, розвитку захворювання, а також про надання термінової медичної допомоги при харчовому отруєнні хворому і заходах, які допомагають запобігти подібні ситуації.

## Види харчових отруєнь

Усі харчові отруєння можна умовно розділити на дві великі групи: бактеріальні та небактеріальні. До першої групи належать проблеми, викликані бактеріальними отрутами, вірусами і бактеріями. Небактеріальним харчове отруєння у дітей і дорослих виникає внаслідок потрапляння в організм хімічних речовин або ж після вживання отруйних грибів і трав. Враховуючи безліч причин, які провокують харчові отруєння, не варто дивуватися різноманітності симптомів. Пацієнти можуть відчувати болі в шлунку, страждати від постійної блювоти, нудоти і високої температури, а в найважчих випадках - від ниркового, печінкового та неврологічного синдромів. Вони викликають серйозні ускладнення, тому при будь-яких підозрах на харчове отруєння лікування повинно починатися якомога швидше. Бажано, щоб хворому була надана перша медична допомога ще до приїзду лікарів.

Поки ж більш докладно зупинимося на бактеріальних отруєннях. Як правило, вони провокуються вживанням їжі, в якій містяться патогенні мікроби і токсини. Збудниками харчових отруєнь є: протеї, клебсієли, клостридії, стафілококи, штами кишкової палички та інші мікроорганізми. Вони накопичуються в їжі при порушенні санітарно-гігієнічних норм на підприємствах, що займаються виробництвом продуктів харчування, а також при неправильному транспортуванні і зберіганні. Слід зауважити, що харчове отруєння, симптоми якого зазвичай з'являються практично відразу після прийому неякісної їжі, може розвиватися навіть при тривалій тепловій обробці продуктів. Пов'язано це з тим, що стафілококи і багато інших типів мікробів стійкі до кип'ятіння і непогано себе почувають при впливі високих температур.

Як визначити, що їжа заражена? Перш за все, вам слід звернути увагу на її запах, смак і колір. Зіпсовані продукти харчування виділяють специфічний неприємний запах і мають кислий смак. Крім того, у них змінюється консистенція. Одним з явних ознак непридатності продуктів є і бульбашки газу. Особливо добре вони помітні на поверхні молока та іншої рідкої їжі. Втім, ознаки харчового отруєння можуть проявитися навіть після вживання продуктів з нормальними органолептичними якостями. Така ситуація складається, наприклад, у тих випадках, коли токсини потрапляють організм з їжею, яку готував заражена людина.

## Симптоми харчового отруєння

Клінічна картина харчового отруєння залежить від виду збудників і кількості з'їденої непридатною їжі. Найбільш поширені ознаки харчового отруєння - це:

* підвищення температури;
* втрата апетиту;
* рідкий стілець;
* постійні заклики до дефекації;
* затуманений зір;
* нудота, блювання;
* підвищене слиновиділення;
* окремі розлади в роботі ЦНС або ж повна відмова всієї нервової системи, що часто трапляється при [ботулізмі](http://medzdoroviy.ru/zahvorjuvannja/2110-botulizm.html).

Перші симптоми харчового отруєння з'являються вже через 30-40 хвилин після вживання заражених продуктів харчування. Протягом 2-3 наступних днів вони наростають. У цей період хворому повинна бути надана термінова допомога при харчовому отруєнні. В іншому випадку, виникає цілком реальний ризик летального результату або розвитку важких ускладнень, які можуть призвести до інвалідності і втрати працездатності. Особливо небезпечні в цьому плані такі інфекції, як ботулізм та [лістеріоз](http://medzdoroviy.ru/zahvorjuvannja/2112-listerioz.html). Перша характеризується вкрай швидким прогресуванням, а друга - відсутністю видимих симптомів харчового отруєння. У вагітних жінок лістеріоз призводить до патологій плоду і раннього народженню дитини, тому майбутнім мамам варто дуже уважно ставитися до вибору продуктів харчування.

## Перша допомога при харчовому отруєнні

Якщо є підозри, що нудота, блювання та інші насторожуючі симптоми викликані саме харчовим отруєнням, слід негайно зробити промивання шлунка слабким розчином марганцю або соди. Промивання робиться до тих пір, поки не почне виходити чиста вода. Також пацієнт при харчовому отруєнні повинен пити активоване вугілля, запиваючи його великою кількістю рідини. Від газованих напоїв краще відмовитися на користь морсів або чаю. Рясне питво допоможе компенсувати зневоднення, яке неминуче розвивається при сильній блювоті і проносі.

В даний час при харчових отруєннях, а також при сильній алкогольної інтоксикації використовуються сучасні сорбенти, одним з яких є Білий вугілля. Препарат ефективно всмоктує токсини і виводить шлаки, але при цьому не виводить необхідні організму корисні речовини. Що особливо варто відзначити - це те, що Білий вугілля є «концентрованим» сорбентом і замість жмені звичного багатьом чорного вугілля можна випити всього 1-2 таблетки білого.

Після промивання шлунка, при харчовому отруєнні, хворому необхідно забезпечити спокій, прикласти до його ніг грілку і дочекатися приїзду лікарів. Можна дати пацієнту сульфаніламіди (фталазол, сульгін) або ж антибіотики. Пам'ятайте тільки про те, що, якщо розвивається харчове отруєння у дітей, прийом будь-яких сильнодіючих препаратів потрібно узгодити з фахівцями.

## Профілактика харчових отруєнь

Звести до мінімуму ризик харчового отруєння можна в тому випадку, якщо дотримуватися прості, але дієві правила:

* підтримувати чистоту на кухні і в житлових приміщеннях;
* слідувати елементарним правилам особистої гігієни;
* використовувати в їжу тільки продукти від відомих, добре зарекомендували себе виробників;
* зберігати швидкопсувні продукти в холодильнику;
* дотримуватися вимог, які встановлюються підприємствами-виробниками, зокрема, вживати відкриті консерви протягом вказаної дати;
* тримати закритими сміттєві відра;
* ретельно мити продукти перед вживанням і не забувати про їх тепловій обробці.