

Как не отравиться в летний период!

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 30% всего населения развитых стран ежегодно страдает от различных заболеваний, вызванных пищевыми отравлениями.

Лето — это не только сезон отпусков, но и время изобилия свежих ягод, фруктов и овощей, грибов, зелени... Однако это изобилие несет в себе скрытую опасность: всегда есть риск отравиться чем-нибудь вкусненьким, потому, как и нам, и микробам одинаково нравятся тепло и хорошая пища. Многие привычные и безопасные продукты от жары могут стать злейшими врагами. Как же избежать летних отравлений? Достаточно соблюдать определенные правила летнего питания:

- Самое известное, но в то же время, наиболее часто забываемое правило: всегда и везде мойте руки — перед едой, после любого выхода на улицу и уж тем более поездки в общественном транспорте.
- Тщательно мойте овощи и фрукты и уж, конечно, не употребляйте их немывыми.
- Старайтесь не перекусывать на ходу пищей из ларьков. Особенно это касается мясных блюд. Санитарно-гигиенические нормы в палатках часто не соблюдаются, что приводит к передаче инфекций с грязными руками продавцов и с некачественно обработанным мясом.
- Покупайте мясо и другие, легко портящиеся продукты только в магазинах с холодильниками..
- Всегда обращайте внимание на конечную дату реализации продукта (особенно молочного).
- Избегайте употребления в пищу в жаркий период тортов и пирожных с кремом — при неправильном хранении они могут привести к очень тяжелым отравлениям.
- Салаты желательно не покупать, а готовить на собственной кухне и заправлять непосредственно перед употреблением. Хотя технологи говорят, что салаты могут храниться в холодильнике до 48 часов, лучше в жаркие дни этого все же не делать.
- Кисломолочные продукты не забывайте на столе. На жаре даже самые полезные бактерии начинают размножаться в геометрической прогрессии. И перестают быть «здоровыми». Поэтому недопитый йогурт, забытый в комнате, можно лишь использовать на оладьи, а еще лучше безжалостно выбросить!
- Если так любите мороженое, особенно в вафельных стаканчиках, то, прежде чем его съесть на улице, протрите руки дезинфицирующими салфетками или антибактериальной жидкостью. Убейте микробы.

Неосторожность в питании может привести к весьма печальным последствиям. После проникновения в человеческий организм возбудители кишечных инфекций начинают активно размножаться, что приводит, во-первых, к нарушениям процесса пищеварения и, во-вторых, к воспалению клеток слизистой оболочки кишечника.

И еще следует сказать, чего однозначно не нужно делать при отравлениях или кишечных инфекциях:

- Нельзя ничего есть. Голодайте, и вы позволите своему организму бросить все силы на борьбу с инфекцией.
- Ни в коем случае не принимайте закрепляющие средства: кишечник прекратит выводить токсические вещества и возбудителей болезни, и эти вражеские силы примутся с удвоенной силой вас отравлять.
- Не хватайтесь за антибиотики. Во-первых, вам вряд ли известно, какие из них действуют на данный вид микробов. Во-вторых, нередко расстройства желудка вызывают вирусы или токсины бактерий, против которых антибиотики не помогают. И, в-третьих, только врач способен оценить, отчего вреда будет больше: от курса антибиотиков или от вашего отравления.
- В любом случае не занимайтесь самолечением дольше суток. Если на следующее утро после кишечных проблем вас продолжает беспокоить что-то, кроме общей слабости, обратитесь к доктору.

Будьте здоровы!

Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в
Нижнесергинском районе, районном поселке
Бисерть и Артинском районе»
Горелова Т.В.