

НЕБЕЗОПАСНЫЙ ПИКНИК НА ОБОЧИНЕ

В жаркую погоду и врагу не посоветуешь перекусывать в машине, а также на пикнике за городом готовыми блюдами, купленными по дороге. Лето и начало осени – самая горячая пора для врачей-инфекционистов, в это время года резко возрастает количество пищевых отравлений (токсикоинфекций). Причиной являются патогенные бактерии – стрептококки, стафилококки, сальмонеллы, энтерококки, споровые анаэробы и многие другие. Заболевания вызывают не сами микробы, а токсины и микробные агенты – ядовитые вещества, образующиеся в результате их жизнедеятельности. Возбудители распространяются через питьевую воду, пищевые продукты, а также разносятся мухами.

Самое опасное из меню пунктов придорожного быстрого питания – выпечка с мясной, овощной и сырной начинкой (чебуреки, пирожки, беляши, конверты с сыром и тому подобное). Даже свежая начинка, спустя немного времени на жаре становится питомником для размножения микробов. Особую опасность представляют изделия из фарша, паштеты, заливные блюда, кровяные колбасы, в которых микроорганизмы очень быстро размножаются и распространяются по всей массе продукта. Опасайтесь кулинарных изделий, которые продаются прямо из переносных термосов, а также любых готовых салатов с майонезом. По санитарным нормам такой салат может храниться в холодильнике не больше часа. После чего в нем начинает быстро размножаться патогенная микрофлора.

Стафилококковые пищевые отравления отличаются коротким инкубационным периодом, не превышающим 2-4 часов. Заболевание проявляется вначале ощущением тяжести в желудке, постепенно нарастающими болями в подложечной области, тошнотой и рвотой. В дальнейшем появляется понос. Они чаще связаны с употреблением инфицированных кремов, кондитерских изделий с кремом, сладкой творожной массы, молока. Особенно будьте осторожны при покупке молочных продуктов. Если творог, кефир, сливки хранились в холодильнике, но с недостаточно низкой температурой, то стафилококки и стрептококки там обязательно заведутся. Остерегайтесь покупать продукты, которые долго лежат на открытом воздухе и тем более под палящим солнцем. Откажитесь от булок с кремом, пирожных и тортиков.

Можно съесть без опаски простой продукт, который приготовили прямо при вас, например, блины без начинки. В случае, если непременно нужно перекусить в дороге, лучше ограничиться сухой булочкой (без наполнителей), плавленым сырком и пакетиком кефира, но купленным в придорожном магазине с холодильником, а не в палатке.

Для любителей пикников с шашлыком, барбекю или ухой стоит напомнить, что при кратковременной тепловой обработке (жарке барбекю, котлет, отвариванияпельменей или рыбы) возбудители пищевых отравлений, находящиеся в толще продукта, могут остаться жизнеспособными. При приготовлении этих блюд необходима более длительная и интенсивная тепловая обработка – не менее получаса. Слегка обжаренные обрезки мяса в шашлыках

или же сардельки на вертеле являются идеальной средой для размножения микробов. Большие куски мяса или рыбы нужно разрезать на более мелкие, а сардельки надрезать – так они лучше прожарятся.

Инкубационный период пищевого отравления мясом или рыбой — 2–3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после употребления пищи. На всякий случай запомните несложные симптомы:

- рвота (до 3 раз в сутки и более);
- диарея (иногда до 10-15 раз за день, часто со слизью);
- температура (37-37,5°C);
- тошнота, слабость;
- схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной областях;
- иногда озноб, тахикардия, понижение артериального давления;

Легкие случаи пищевого отравления обычно сопровождаются не слишком сильными болями в области желудка без повышения температуры. От тяжелого пищевого отравления спасает промывание желудка (эта процедура удаляет инфицированные продукты и токсины) – следует за раз выпить 0,1%-ный раствор перманганата калия (1,5 литра) или 2%-ный раствор питьевой соды. Чтобы рвота не привела к обезвоживанию организма, через каждые 15 минут необходимо выпивать по столовой ложке подсоленной кипяченой воды. Также может помочь активированный уголь (2 таблетки 3 раза в день).

Выздоровление наступает через 1-2 дня. Но зачастую состояние пострадавшего при сильном пищевом отравлении бывает очень тяжелым. В этом случае нельзя пускать процесс на самотек, ограничиваясь самолечением. Необходимо срочно вызвать "скорую помощь".

До приезда медиков:

- не пейте препаратов, снижающих перистальтику кишечника (имодиум);
- исключена грубая пища, клетчатка, молочные и мясные продукты;
- много пейте - лучше крепкий черничный или рисовый отвар, кисели.

Юрий ГУЗИК, зав. отделением гигиены питания отдела гигиены