

Профілактика гострих кишкових захворювань

Пік кишкових інфекцій зазвичай припадає на спекотну пору року. Підвищена температура навколишнього середовища сприяє поширенню збудників, які викликають захворювання на кишкові інфекції, харчові отруєння. До організму такі збудники потрапляють, головним чином, з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або контактним-побутовим шляхом через брудні руки.

У разі виявлення перших ознак кишкової інфекції (болі в животі, нудота, блювання, пронос, підвищена температура тіла) необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечно для здоров'я!

З метою профілактики харчових отруєнь та гострих кишкових інфекцій необхідно виконувати такі заходи профілактики:

- продукти, що швидко псуються, зберігати лише в холодильнику, обов'язково дотримуватись термінів їх зберігання;
- при купівлі харчових продуктів обов'язково звертати увагу на терміни та умови їх зберігання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб та при дотриманні температурних режимів, зазначених на упаковці та у встановлений виробником термін;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- не вживати невідомі гриби, дикорослі ягоди, трави та інші рослини;
- не готувати страви із запасом, приготовлені страви бажано вживати відразу (зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати двох годин);
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною проточною водою;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням слід завжди мити руки з милом;
- захищати харчові продукти від випадкових забруднень, зберігати їх у закритому посуді тощо.

Гостре токсико-інфекційне захворювання ботулізм – це харчове отруєння, яке може призвести до тяжких наслідків. Водночас у більшості випадків його можна уникнути, дотримуючись простих харчових правил. Основною причиною ботулізму є вживання в їжу неякісно приготовлених продуктів, що були забруднені бактеріями ботулізму.

Рекомендації

Не вживайте їжу з ємностей, які можуть нести ризик ботулізму: роздуті бляшанки; банки зі здутими кришками; банки, з яких щось витікає; банки, з яких відчувається дивний або неприємний запах.

Не вживайте консервовані в домашніх умовах продукти, які зберігаються понад рік, або термін зберігання яких сплив.

Уникайте споживання в'яленої, копченої, солоної та консервованої риби. Не купуйте консерви та інші продукти домашнього виготовлення з рук на вулицях та стихійних ринках.

Не вживайте продукти, якщо сумніваєтесь у їхній якості або не впевнені, що їх виготовляли, зберігали та/або транспортували належним чином.

Перед споживанням м'ясних та рибних консервів домашнього приготування піддавайте їх термічній обробці, адже токсин ботулізму за температури 80°C руйнується через 5 – 25 хвилин, залежно від продукту, а за температури 100°C — у перші хвилини.

Перші симптоми захворювання найчастіше виникають через 12 – 24 години після споживання зараженої їжі, але можуть виникнути й раніше (уже за дві години).

Негайно зверніться до лікаря, якщо:

- відчуваєте порушення близького зору, або у вас сильно виражена сухість у роті; вам важко говорити (голос стає тихим, гугнявим або пропадає); у вас підвищена стомлюваність, м'язова слабкість чи запаморочення;
- є короткочасні ознаки ураження шлунково-кишкової системи (нудота, блювання, послаблення випорожнень), а потім – стадія парезу кишківника (здуття живота, закреп), ураження м'язів шиї та кінцівок.

Успіх в одужанні залежить від ранньої діагностики, правильного лікування, у більшості випадків — введення ботулінічного антитоксину (сироватки, імуноглобуліну). Профілактикою захворювання є ретельне дотримання технологій домашнього консервування та виконання санітарно-гігієнічних вимог.