

# Первая помощь при пищевом отравлении

Тиханкова Т. М.



ЕСЛИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ВЫ ВДРУГ ПОЧУВСТВОВАЛИ  
ОСТРУЮ БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ, ТОШНОТУ ИЛИ  
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТО ЗНАЙТЕ,  
ЧТО ОДНОЙ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН  
ТАКИХ СИМПТОМОВ ЯВЛЯЕТСЯ  
ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ.

ЭТА ПРОБЛЕМА ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ЗАРАЖЕНЫ  
БАКТЕРИАЛЬНЫМИ ЯДАМИ ИЛИ ПРИМЕСЯМИ РАЗЛИЧНЫХ  
ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.



## ВИДЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Все пищевые отравления можно условно разделить на две большие группы:

- бактериальные и
- небактериальные.





# БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

это отравления, вызванные бактериальными ядами, вирусами и бактериями:



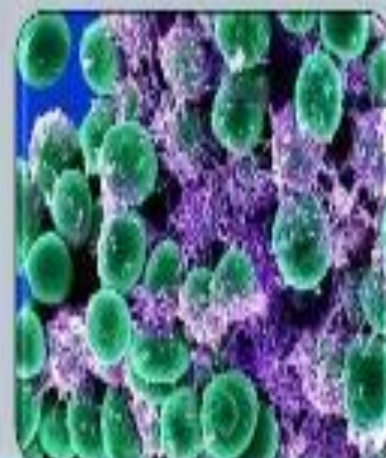
Сальмонелла



Условно-патогенные микробы



Ботулизм



Стафилококк



## НЕБАКТЕРИАЛЬНЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

- это отравления, вызванные вследствие попадания в организм химических веществ или же после употребления ядовитых грибов и трав:



Соли  
тяжелых  
металлов



Ядо-  
химикаты



Ядовитые  
грибы



Ядовитые  
растения



## СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Учитывая множество причин, которые провоцируют пищевые отравления, не стоит удивляться разнообразию симптомов. Пострадавший может ощущать боли в желудке, страдать от постоянной рвоты, тошноты и высокой температуры, а в самых тяжелых случаях – от почечного, печеночного и неврологического синдромов. Они вызывают серьезные осложнения, поэтому при любых подозрениях на пищевое отравление лечение должно начинаться как можно скорее.



## СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Наиболее распространенные признаки пищевого отравления – это:

- тошнота;
- диарея;
- спазмы в животе;
- многократная рвота;
- лихорадка;
- головокружение;
- головная боль;
- повышение температуры.





ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ 30-40 МИНУТ ПОСЛЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАРАЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

В ЭТОТ ПЕРИОД БОЛЬНОМУ ДОЛЖНА БЫТЬ ОКАЗАНА  
СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ.

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ, ВОЗНИКАЕТ ВПОЛНЕ  
РЕАЛЬНЫЙ РИСК ЛЕТАЛЬНОГО ИСХОДА ИЛИ  
РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ  
ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДНОСТИ И ПОТЕРЕ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ.





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

1. Вызвать "скорую помощь". Постарайтесь выяснить, сколько времени прошло с момента отравления. Постарайтесь узнать, случайно или намеренно отравился пострадавший. Сохраните остатки проглоченного вещества, это поможет врачу.

2. Помните, что ваши действия зависят от состояния пострадавшего, способа отравления и вида яда.





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

3. При появлении первых симптомов, указывающих на отравление, следует прибегнуть к процедуре промывания желудка. Проводится она до тех пор, пока рвотные массы не сменятся выходом вместо них воды. Для промывания желудка применяется 2%-ный раствор соды, однако при ее отсутствии подойдет и обычная кипяченая вода. Рвоту можно вызвать путем раздражения задней стенки горла.





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

4. Чтобы не допустить распространения отравляющего вещества, дайте больному 1-2 таблетки активированного угля, каждые 15 минут в течение часа. Запивать его следует кипяченой водой.

5. Обильное питье необходимо для того, чтобы не допустить обезвоживания организма в результате потери жидкости с рвотными массами и стулом. Рекомендуется пить кипяченую воду, некрепкий сладкий чай, морсы, кисели. От газированных напитков и алкоголя следует отказаться.

6. После промывания желудка, при пищевом отравлении, больному необходимо обеспечить покой, приложить к его ногам грелку и дождаться приезда врачей.



## ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Свести к минимуму риск пищевого отравления можно в том случае, если соблюдать простые, но действенные правила:

- не употреблять в пищу продукты, с истекшим сроком годности, хранившихся и транспортировавшихся не в надлежащих условиях;
- при покупке молочной продукции следует проверять целостность упаковки;
- не стоит употреблять в пищу незнакомые продукты питания;
- тщательное мытье овощей, фруктов, зелени;





# ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

- тщательное мытье посуды, столовых приборов;
- соблюдение личной гигиены (мытьё рук перед едой и перед приготовлением пищи);
- качественная термическая обработка продуктов питания (особенно рыбы и мяса);
- соблюдение правил хранения продуктов в холодильнике (раздельное хранение свежих и приготовленных мясных продуктов, не следует хранить готовую пищу более 3 дней);
- борьба с переносчиками инфекции (тараканы, мухи, мыши)



# Сроки хранения скоропортящихся продуктов\*



# Пять правил по профилактике пищевых инфекций

## Поддерживайте чистоту:



чаще мойте руки перед тем, как брать продукты;



вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;



предохраняйте кухню от проникновения насекомых, грызунов и других животных.

## Отделяйте сырое и приготовленное:



храните продукты в закрытой посуде;



используйте для различных продуктов отдельные кухонные принадлежности, ножи и разделочные доски.

## Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:



доводите супы и жаркое до кипения, соки мяса или птицы должны быть прозрачными, а не розовыми;



хорошо прогревайте приготовленные продукты.

## Храните продукты при безопасной температуре:



не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;



охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты до 5° C и ниже;



держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки;



не храните пищу долго, даже в холодильнике;



размораживайте продукты в холодильнике или быстро при помощи СВЧ-печи.

## Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:



для питья - бутилированную или кипяченую воду;



выбирайте продукты, подвергнутые обработке, например, пастеризованное молоко;



тщательно мойте или ошпаривайте фрукты и овощи;



не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



**НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТИ СОВЕТЫ  
ПОМОГУТ ВАМ  
ИЗБЕЖАТЬ  
ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**