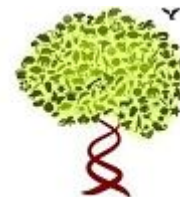


ГИГИЕНА ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

КиМ
Каткова Л. М.



ПИТАНИЕ — ЭТО ПРИВЫЧКА, КОТОРАЯ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ ЧЕМ, КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ ФАКТОР. НА ОРГАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО ТО, КАКУЮ ПИЩУ МЫ ЕДИМ, НО ТАКЖЕ И ВРЕМЯ, В КОТОРОЕ МЫ ПИТАЕМСЯ И СПОСОБ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ В НАШ РАЦИОН ВХОДИЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ФРУКТЫ, ОВОЩИ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КАШИ – ЕСТЬ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО.



БАКТЕРИАЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- ▶ Количество бактериальных заболеваний человека огромно. На сегодняшний день болезни, вызываемые бактериями, являются самыми опасными, так как они способны не только усугубить качество жизни человека, но и привести к смертельному исходу.
- ▶ К бактериальным заболеваниям относятся : чума, холера, сибирская язва, туберкулёз, ботулизм, столбняк, ангина, менингит, дифтерия, дизентерия, коклюш, скарлатина, гастрит, язва желудка и этот список можно продолжать ещё и ещё.



ДИЗЕНТЕРИЯ

Дизентерия - это инфекционная болезнь, которую вызывает дизентерийная палочка.

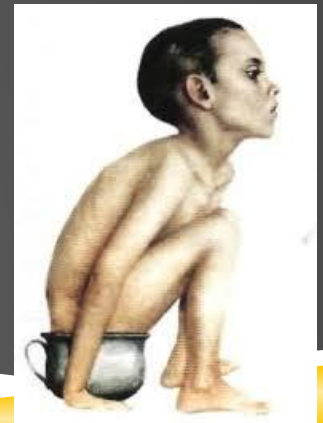
Заражение происходит при попадании в организм возбудителя через рот с пищей, водой или через грязные руки.

Переносчиками дизентерийной палочки могут быть мухи.

Болеют дизентерией только люди.

Дизентерия - болезнь характеризующаяся учащением стула, примесью слизи и крови в кале, схваткообразными болями в животе, повышением температуры тела до 39 градусов и более.

Частота стула может достигать до 15-25 раз в сутки и более.



ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

Хеликобактер пилори на сегодняшний день являются самыми распространёнными. Более половины населения планеты можно считать переносчиками данной бактерии. Обитает бактерия в желудочно-кишечном тракте. Заболевание приводит к язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, предрасположенность к раку желудка. Заболевание может считаться семейным. Стоит одному из членов семьи

заразиться бактерией, то

симптомы заболевания появятся

у всех остальных членов семьи



ХОЛЕРА

Причиной холеры является бактерия холерного вибриона. Встречается в открытых водоёмах, сточных водах, может развиваться в мясных продуктах и молоке. По данным Всемирной организации здравоохранения в год в мире заболевают холерой от 3-5 миллионов человек. Мухи являются переносчиками инфекции. Холера страшное заболевание, которое в своё время унесло миллионы жизней людей.

Холерный вибрион поражает органы желудочно-кишечного тракта тонкого кишечника.



БОТУЛИЗМ

Происходит в результате попадания в организм пищевых продуктов: ветчины, колбасы, солёной рыбы, а также консервированных овощей, фруктов, а особенно грибов. В последние годы случаи ботулизма в России связаны при приготовлении домашними консервированными продуктами.

Вздутые консервные банки обязательно уничтожаются.

Ботулизм- тяжёлое токсико-инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему, преимущественно продолговатого и спинного мозга. Возникает паралич

дыхательных мышц, мышц гортани,

глотки. Известны случаи отравления

с летальным исходом.



ПАРАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ГЕЛЬМИНТОЗЫ

- ▶ В настоящее время известно около 300 глистных заболеваний человека. Их принято разделять на кишечные и внекишечные. Как ясно из названия, в первом случае глисты и их личинки живут в кишечнике, а во втором — вне его: в мышцах, легких, печени и т.д. Наиболее распространенными глистными заболеваниями считаются кишечные: энтеробиоз и аскаридоз.



ГЕЛЬМИНТОЗ

- ▶ Энтеробиоз вызывают мелкие паразитические черви — острицы. В длину они не превышают 1 см. Эти черви ведут ночной образ жизни: в темное время суток самки выползают в прямую кишку, а оттуда на кожу вокруг ануса, откладывают яйца в складках кожи, и сами погибают. Средняя продолжительность жизни острицы — полтора месяца.
- ▶ Аскаридоз вызывают более крупные черви — аскариды. В длину они могут достигать 20 см. Паразитируют аскариды преимущественно в тонком кишечнике, поэтому обнаружить их в кале довольно сложно. Продолжительность жизни аскариды — несколько лет

Источники заражения глистами



Домашние животные



Грязные руки



Немытые продукты



**Вода из
открытых
водоемов**



Мухи



**Места
общественного
питания**

ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- ▶ Признаки глистных заболеваний зависят от вида и количества червей, а также от индивидуальной реакции организма на глисты. Первые симптомы гельминтоза: ухудшается аппетит, появляется рвота, тошнота или слюнотечение, приступообразные боли в животе. Запоры чередуются с поносами, развивается быстрая утомляемость и слабость, нарушается сон. При заражении острицами, больных беспокоит зуд в области заднего прохода и промежности. Усиливается он ночью и в состоянии покоя. Иногда он настолько сильный, что больной просыпается.



ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

- ▶ При любом подозрении на глистную инвазию следует обязательно обратиться к специалисту, а не заниматься самолечением. Диагноз подтверждается обычным анализом кала на яйца глистов. Если при первом анализе кала яйца гельминтов не обнаружены, но вероятность заражения высока, анализы повторяют несколько раз подряд.
- ▶ Для лечения гельминтозов применяют специальные противоглистные препараты. Выбор лекарства зависит от конкретного вида гельминтов, обнаруженного у пациента. Лечение проводится на дому.
- ▶ Критерием выздоровления являются повторные отрицательные результаты анализов кала на яйца глистов.



ЧЕМ ОПАСНО

- ▶ При запорах, резких болях в животе и его вздутии следует немедленно обращаться к врачу. Такие симптомы могут свидетельствовать о возникшей кишечной непроходимости. При тяжелых гельминтозах развиваются нарушения со стороны нервной системы: длительные головные боли, головокружения, нервные тики. При аскаридозе из-за особенностей миграции паразита в организме может возникнуть приступообразный сильный кашель. Часто появляются кожные изменения в виде различных сыпей.



ПРОФИЛАКТИКА ГЕЛЬМИНТОЗОВ

Регулярно проводите влажную уборку.



Это хорошо уменьшает количество паразитов в доме.
Также эффективно уничтожает паразитов
проглаживание постельного белья горячим утюгом.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕЛЬМИНТОЗОВ

Тщательно обмывайте кипяченой водой ягоды, фрукты, овощи и зелень



Особенно подаваемую к столу в сыром виде. Специалисты рекомендуют вначале поместить дары природы в емкость с водой и оставить их на некоторое время для отмокания грязи. При этом паразиты вместе с частицами почвы опустятся на дно посуды. Затем нужно все вынуть, ополоснуть под струей воды из-под крана и после этого промыть кипяченной водой.

БОЛЕЗНИ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ С ПИЩЕЙ

- ▶ *Болезни, распространяющиеся с пищей, подразделяются на:*
- ▶ пищевые инфекции (пищевое заражение);
- ▶ пищевые отравления, которые в свою очередь делятся на микробиологические (вызванные токсинами, вырабатываемыми микроорганизмами или плесневыми грибами) и не микробиологические (вызванные химическими веществами);
- ▶ гельминтозы.



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

- ▶ Причиной **не микробиологических пищевых отравлений** являются токсичные по своей природе продукты (ядовитые грибы, растения, рыба); образующиеся в пище при определенных условиях ядовитые соединения (например, соланин в позеленевшем картофеле, зеленых томатах); содержащийся в ядрах косточковых плодов амигдалин, который, разлагаясь в пищеварительном тракте, образует синильную кислоту; попавшие в пищу органические или неорганические яды (пестициды, нитриты, тяжелые металлы: свинец, медь, ртуть и др.). Последние могут попасть в пищу через посуду, в которой готовили пищу, могут содержаться в выхлопных газах, загрязненной промышленными отходами воде, в препаратах, применяемых для уничтожения вредителей растений.

Качество пищевых продуктов

- ▶ Не безопасно есть продукты, срок годности которых подошел к концу. Не надо покупать продовольственные товары по акции, цены на которые снижают по той же причине.
- ▶ Относительно подгнивших продуктов. Самое правильное решение – расстаться с ними. Дело в том, что, даже если вы срежете плесень, например, с хлеба или сыра, это не сделает продукт безопасным. Плесень на хлебе вызывается различными видами грибков. Плесень распространяется не только по поверхности продукта. Ее гифы (ножки мицелия) проникают глубоко. Поэтому срезать заплесневевший участок недостаточно. Запомните правило: появилась плесень, даже маленькое пятнышко – продукт непригоден для еды. Это касается и плесени на сыре.



ОБЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ОТРАВЛЕНИЙ

- ▶ По данным Роспотребнадзора, употребление готовых магазинных салатов стоит на первом месте среди источников заражения гепатитом А. Делайте салаты только сами.
- ▶ Среди потенциально опасных по гепатиту А продуктов были названы также различного вида моллюски – правда, это актуально скорее для российских туристов.
- ▶ Две трети россиян из тех, кто выезжает за пределы России, проводят отпуска в Турции, Египте и Китае – на территориях, особенно опасных по вирусу гепатита А

Быть здоровым



здорово!

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

- ▶ Ни в коем случае не пейте неочищенную воду.
- ▶ Неукоснительно соблюдайте правила гигиены рук. Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, а также перед приготовлением и приемом пищи.
- ▶ Тщательно мойте продукты и подвергайте их тепловой обработке, чтобы уничтожить вредные бактерии и микробы, которые могут в них содержаться.
- ▶ Сделайте прививки, чтобы защитить себя от болезней, против которых существует вакцина.
- ▶ Не пейте воду из незнакомых источников.



СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

- ▶ Всегда соблюдать правила личной гигиены;
- ▶ избавляться от мух, вшей, блох, которые могут переносить заболевания (тиф, чума);
- ▶ делать профилактические прививки (столбняк, туберкулёз, дифтерия);
- ▶ отказ от вредных привычек (туберкулёз, хеликобактер);
- ▶ борьба с грызунами (чума);
- ▶ тщательно мыть сырые овощи и фрукты, не употреблять консервы со вздутыми крышками.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Да, человека везде подстерегают опасности, у него очень много невидимых врагов, которые стремятся попасть в организм человека. Поэтому мы должны научиться защищаться от них.

Соблюдение этих элементарных жизненных правил поможет вам сохранить здоровье смолоду и на долгие года. Ведь оно не покупается и не продаётся. Бережно относитесь к своему здоровью!

