

ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Харчові отруєння (англ. food poisoning) — хвороби, що виникають при вживанні їжі, яка містить шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини.

Харчові отруєння мікробного походження поділяються на дві групи: токсикоінфекції та бактеріальні токсикози. Токсикоінфекції – це отруєння, викликані мікробами, які розмножилися на продукті. Бактеріальні токсикози – це отруєння, викликані отрутою, яку мікроби виділили в харчовому продукті (до них належать ботулізм та стафілококові токсикози).

До харчових токсикоінфекцій належать отруєння, викликані бактеріями з групи сальмонел, кишкової палички та палички протей та іншими.

Профілактика харчових отруєнь

- не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з вичерпаними термінами споживання. Зберігати продукти харчування треба тільки у спосіб, зазначений виробником, та у встановлений термін;
- ретельне дотримання технології приготування харчових продуктів, як в домашніх умовах, так і на підприємствах громадського харчування;
- своєчасність проходження обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівниками окремих професій, виробництв і організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення;
- не купуйте продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- утримайтесь від вживання незнайомих грибів, ягід, трав та інших рослин. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж) виключайте контакт продуктів з ґрунтом та піском;
- приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку;
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом;
- також звертайте увагу на воду: не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води). Для пиття і приготування їжі використовуйте воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням не забувайте мити руки з милом і обов'язково мийте руки після відвідування туалетів;

- у разі виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново зверніться до найближчої лікувальної установи. Не займайтеся самолікуванням.

Дотримання вище зазначених правил профілактики допоможуть Вам уникнути харчових отруєнь і зберегти здоров'я та працездатність.

**Ніжинське управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Чернігівській області**

ПРОФІЛАКТИКА БОТУЛІЗМУ

В теплу пору року завжди зростає кількість випадків харчових токсикоінфекцій. Спека, а також порушення умов приготування та зберігання їжі сприяє їх виникненню. Але в більшості випадків ці хвороби проходять як легкі або помірні. У випадку ботулізму ситуація зовсім інша.

Ботулізм - це гостре токсико - інфекційне захворювання, яке зумовлює токсин бактерії *Clostridium botulinum*. Збудники ботулізму широко поширені в природі. Спори бактерії з їжею і водою можуть потрапляти в кишківник людини, теплокровних тварин, птахів і риб. Спори збудника ботулізму стійкі до факторів зовнішнього середовища і накопичуються в ґрунті, мулі, особливо в трупах тварин.

Джерелом інфекції є мертві тварини, птахи, риби, а ґрунт та річний мул - служать резервуаром інфекції.

Захворювання зазвичай розвивається, коли людина вживає їжу, що накопичила токсин внаслідок забруднення її збудником. Таким чином реалізується харчовий шлях зараження. Найчастіше це в'ялена або слабо просолена риба, ковбаса, шинка, м'ясні, рибні, овочеві, грибні консерви. Найчастіше причиною ботулізму стають в'ялені або копчені продукти домашнього приготування, проте реєструються випадки хвороби і після вживання продуктів вироблених у промислових умовах.

Накопичення ботулотоксину в продуктах харчування, як правило, не змінює їхніх органолептичних властивостей. Для виникнення ботулізму іноді досить, щоб навіть слідові кількості ботулотоксину потрапили у ротову порожнину. Небезпечно вживати здуті консерви, навіть якщо смак та інші якості продукту не змінилися.

Значну небезпеку становлять також невидимі для очей забруднення сировини та продуктів землею, фекаліями. Навіть у разі забруднення рани землею, пилом і створення сприятливих умов можливі випадки ранового ботулізму.

Період від моменту зараження до проявів перших клінічних ознак при ботулізмі може становити від 8 годин до 10 діб, при рановому - 5-14 днів. Початок зазвичай більш-менш поступовий. Особливістю ботулізму є відсутність гарячки протягом всієї хвороби, нечіткість та різноманіття клінічних проявів у перші дні хвороби.

Симптоми ботулізму найчастіше з'являються поступово, це:

- підвищена стомлюваність, м'язова слабкість, запаморочення;
- можуть спостерігатися короточасні ознаки ураження травної системи: нудота, блювання, послаблення випорожнень, здуття живота, закрепи, біль у животі;
- один з ранніх і частих (майже постійних) симптомів - сухість слизових оболонок порожнини рота;
- порушення зору: зниження гостроти зору, подвоєння в очах, опущення верхньої повіки, розширення зіниць;
- порушення ковтання, зміна або зникнення голосу;
- порушення дихання: утруднене дихання, відчуття браку повітря, задуха.

Для ботулізму характерне не тільки важкий перебіг захворювання, а й ускладнення такі як: набряк мозку, пневмонія, цистит, тощо. Зупинка серця та дихання можуть привести до смерті хворого.

У **профілактиці** ботулізму головним є:

- ретельне дотримання технології приготування копченостей, солінь, консервованих продуктів, як в домашніх умовах, так і на підприємствах громадського харчування;
- не слід купувати кров'яну і ліверну ковбасу, солону чи копчену рибу, буженину, шинку, консерви домашнього приготування у випадкових осіб та в місцях стихійної торгівлі;
- не вживайте в їжу продукти харчування, якщо не впевнені, що зберігання та/або транспортування відбувалось належним чином та маєте сумніви в якості продуктів;
- ретельне миття овочів та фруктів перед початком консервації.

За найменшої підозри на ботулізм негайно зверніться до лікаря! Усі хворі на ботулізм, незалежно від тяжкості, підлягають обов'язковій госпіталізації, оскільки перебіг захворювання та ймовірність ускладнень непередбачувані.

Ні в якому разі не займайтеся самолікуванням!

**Ніжинське управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Чернігівській області**