

Небезпека отруєння під час відпочинку на природі

Весняна погода цього року доволі примхлива, та все ж почастишали вже теплі сонячні дні. А вже на порозі літо, тож буде їх, сподіваємось, більше. І тоді варто лише виглянути сонечку – і нас у вихідні вдома вже не застанеш. Одні сім'ями, інші компаніями вибираються на природу: в ліс, до річки, озера. І всі прагнуть одного - відпочити, поєднати приємне і корисне. Бо де і коли ще так можна помилуватися краєвидами, подихати свіжим повітрям, насолодитися теплом і сонцем, спілкуванням з друзями, як у вихідні на природі. А для дітей такі виїзди – маленький рай.

Утім, відпочинок на природі, крім приємних вражень і відчуттів, може обернутися серйозними проблемами, вкласти відпочивальників на лікарняні ліжка, якщо не дотримуватися певних правил безпеки.

Гастроентероколіти, дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ботулізм та інші, що викликають захворювання травного тракту, особливо часто діагностують саме у теплу пору року. З такими симптомами, як підвищення температури тіла, біль у животі, пронос, блювання, загальна слабкість стикався майже кожний. Усі ці захворювання виникають через недотримання особистої гігієни, вживання інфікованих продуктів або води, забруднені предмети побуту.

Харчове отруєння - досить серйозна річ, яка може призвести навіть до летального результату, якщо не знати, що робити в такій ситуації і вчасно не вжити належних заходів. Тож, щоб після відпочинку на природі збереглися лише найкращі спогади, варто дослухатись до порад фахівців.

Що треба знати про харчове отруєння

У світі існують сотні недуг і захворювань, але далеко не кожне з них супроводжується такими неприємними симптомами, які можуть перерости в незворотні наслідки для людського організму.

У літній період харчові отруєння найбільш поширені, адже спека сприяє тому, що нормальні і свіжі продукти починають швидко псуватись, особливо якщо не дотримуватися всі норми і правила їх зберігання.

Саме тому ніколи не знаєш, де і як тебе підстереже ця недуга, з'ївши навіть непрострочений, але не з холодильника, кефір, можна запросто заробити нудоту і діарею.

Найчастіше поділяють отруєння двох ступенів.

Отруєння першого ступеня характеризується відчуттям нудоти, тяжкості в шлунку і почуттям «здуття», може з'явитися відрижка, блювотні позиви і незначне підвищення температури. Перша стадія не така небезпечна і важка, тому досить легко лікується.

Другий ступінь отруєння може супроводжуватися сильною блювотою, нудотою, болями і різями в животі, розладом шлунку, прискореним серцебиттям, підвищеною пітливістю, високою температурою, непритомністю і судомними м'язів.

Надзвичайна небезпека - це прояв симптомів ботулізму, які можуть з'явитися після вживання заражених спорами ботулінічної палички продуктів. Такі мікроорганізми розмножуються виключно в безкисневому середовищі, наприклад, в консервах або м'ясопродуктах.

Основні симптоми ботулізму виражаються спочатку сильними різями в животі і блювотою, а через кілька годин може наступити послаблення зору і порушення мови, параліч м'язів тіла, так як при ботулізмі найбільше уражається нервова система.

Ще одна загроза – лептоспіроз. Це інфекція, яку спричиняють лептоспіри. Джерело інфекції – тварини: пацюки, велика рогата худоба, свині тощо.

Людина може підхопити збудників хвороби через шкіру, якщо вода забруднена виділеннями тварин. Якщо на шкірі є навіть невеликі подряпини або ранки, то заразитися можна навіть у разі швидкоплинного контакту з водою.

Лептоспіроз – це серйозне інфекційне захворювання, і якщо його вчасно не діагностувати, може викликати важкі ускладнення: гостру ниркову й печінкову недостатність, набряк мозку, міокардит, пневмонію, важке ураження очей.

Може виникнути парез або параліч. За статистикою, смертність від лептоспірозу досягає 10%.

Ступінь отруєння, а також характер симптомів буде залежати від типу з'їденого недоброякісного продукту і, звичайно, його кількості.

Найчастіше, якщо отруєння настає як наслідок з'їдених недоброякісних продуктів, то період його повного прояву може варіюватися від 30 хвилин після прийому їжі до 6-10 годин. У більшості випадків симптоми починають проявлятися через півтори-дві години, проте бувають складні випадки, коли прояв симптомів починається лише через добу або дві.

Як уберегтись від отруєння

Збираючись відпочити на природі, не беріть з собою ковбасних, молочних, кондитерських виробів, м'ясних салатів, паштетів тощо.

Випічку з кремами краще замінити на пиріжки з вишнею, чорницями, яблуками тощо.

Якщо відпочинок на природі не можете уявити без шашлика, купуйте і маринуйте м'ясо для нього самі, а головне – добре його просмажуйте. Згідно зі статистикою, 15% літніх отруєнь припадає саме на неякісні шашлики.

Не вживайте продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування треба тільки у спосіб, зазначений на упаковці, та у встановлений термін.

Запасаючись харчами, не купуйте продукти на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

Утримайтесь від вживання незнайомих грибів, ягід, трав та інших рослин. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж) виключайте контакт продуктів з ґрунтом та піском.

Намагайтеся не готувати багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах.

При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом.

Перед приготуванням їжі та перед її вживанням не забувайте мити руки з милом.

Збираючись на відпочинок, запасіться пляшковою водою, і не лише для пиття, а й для миття рук, посуду. Ніколи не використовуйте для цього воду з невідомого джерела чи річки, ставка, озера.

Купаючись у відкритих водоймах, не ковтайте воду, навчіть дотримуватися цього правила дітей. Не купайтесь у підозрілих водоймах і ні в якому разі - якщо на їхньому березі побачите табличку «Купатись заборонено!»

Перша допомога при харчовому отруєнні

1. При перших ознаках харчового отруєння слід негайно промити шлунок чистою водою, можна злегка підсолоною. Випити максимум, потім викликати блювоту. Повторювати процедуру слід доти, поки зі шлунка не почне виходити вода без сторонніх домішок.

2. Після промивання шлунка слід прийняти ентеросорбенти, що допоможуть вивести отруйні речовини з організму. Переважно це активоване вугілля, смекта, ентеросгель тощо. Приймати слід згідно з інструкцією, кожні 4 години.

3. Якщо очистити шлунково-кишковий тракт не вдалося і токсини встигли всмоктатися в кров, слід почати пити мінеральну воду без газу. Це допоможе швидше очистити організм і відновити водний баланс. Зверніть увагу: пити треба часто, плавно, невеликими ковтками, щоб не давати додаткового навантаження на постраждалий організм.

Якщо відбулася дуже велика втрата рідини, слід приймати розчини, що дозволять відновити баланс мінералів і електролітів. Наприклад, регідрон, який можна купити в аптеці.

4. Після промивання шлунка та прийому ліків, слід зберігати спокій. Перебуваючи на питному режимі, бажано 5-7 годин або більше не вживати їжу, потім перейти на щадний, дієтичний раціон.

5. При харчовому отруєнні в жодному разі не рекомендується пити закріплюючі засоби. Звісно, вони допоможуть, але це буде тимчасово, потім ризикуєте отримати серйозні проблеми із ШКТ. Зверніть увагу. Якщо після промивання шлунка та прийому ентеросорбентів тобі не кращає, триває блювота, тримається температура тощо, негайно звернися до лікаря.

У разі виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново зверніться до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечне !

Неконтрольоване і неправильне застосування антибіотиків та інших антибактеріальних препаратів призводить до того, що в кишківнику знищуються не тільки збудники хвороби, але й корисна мікрофлора.

При відпочинку групою хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку медичну допомогу!