

# Способы борьбы с летним отравлением



## Причины отравлений и их разновидности

Самым распространенным летним отравлением является кишечная инфекция. К симптомам этого заболевания относятся: повышенная температура, рвота, понос, тошнота. Такое отравление еще называют, как «заболевание грязных рук». Эта инфекция возникает из-за некачественных продуктов и воды.

Для того чтобы избежать кишечных инфекций нужно обязательно мыть руки перед тем, как приступать к пище. Если овощи и фрукты не будут подвергаться тепловой обработке, то их следует промыть только с использованием кипяченой воды, для мытья остальных продуктов можно использовать обычную воду из-под крана. Продукты, которые имеют свойство быстро портиться, должны храниться исключительно в холодильнике.

Второй разновидностью пищевых отравлений, характерных для летнего периода, относятся интоксикация стафилококком и ботулизмом. Стафилококк весьма распространен и признаками его инфекции являются: резкое повышение температуры тела, озноб, боли в мышцах, головная боль, понос, сыпь на теле. Ботулизм также является довольно частым случаем отравления. При этом он имеет свои характерные особенности: слабость в мышцах, сухость в горле, раздвигание предметов в глазах, туман перед глазами. Лицо больного резко теряет свою мимику, оно становится похоже на маску, меняется тембр и высота голоса, расширяются зрачки, дыхание становится поверхностным.

## Как не столкнуться с инфекцией?

Как известно, лучшие способы борьбы с заболеванием – это его предупреждение. Поэтому, чтобы не столкнуться с летним отравлением нужно следовать следующим правилам.

От кондитерских изделий, тортов, пирожных с кремами в летнее время лучше вообще отказаться. Избегайте употребления домашних консервов из рыбы, мяса, грибов и т.д. Также не стоит покупать их на рынке.

Следует обратить особое внимание на отравления ягодами и грибами. Чтобы не столкнуться с летним отравлением нужно собирать ягоды и грибы только в тех местах, в которых вы полностью уверены. Если вы сомневаетесь в том, съедобен ли тот или иной дар природы, то лучше обходите его стороной. Для предупреждения пищевого отравления не стоит собирать ягоды и грибы возле мусорных свалок, железных дорог, автотрасс и возле других промышленных объектов. При готовке грибов не пренебрегайте термической обработке, и следует знать, что их лучше солить или мариновать.

Последняя разновидность летних отравлений – это отравления, которые связаны с употреблением просроченных, испорченных продуктов. Если вас не устраивает в продукте цвет, запах, структура, и вообще, если вы сомневаетесь в нем, то лучше воздержитесь. А если вы поехали в другую страну и решили попробовать новое блюдо, то поинтересуйтесь насчет того, как это блюдо готовилось, и какие ингредиенты в него входят. Вполне возможно, что такие изменения вашему желудку не понравятся.

### **Помощь при отравлениях**

Способы борьбы с отравлениями включают прежде всего определение продукта, по причине которого произошло отравление. Об этом могут рассказать близкие пострадавшего либо он сам. К тому же рвотные массы помогут помочь разобраться в причине недуга.

Если продукт, который вызвал отравление, находится в организме 2-4 часа, то в таком случае наилучший метод борьбы – это промывание желудка. Оно поможет вывести из организма инфицированные продукты и токсины. Для проведения данной процедуры необходимо за раз выпить 0,5 литра 1% солевого раствора (1 ст.л поваренной соли развести в 1 л кипяченной воды). После чего нужно вызвать рвоту. Для полного очищения желудка процедуру промывания нужно проделать снова.

Незаменимым средством в борьбе с отравлениями является активированный уголь. Его следует принимать из расчета 1 таблетка на 10 кг массы тела.

Не пытайтесь самостоятельно справиться с летним отравлением, а обращайтесь за помощью к врачу. При возникновении высокой температуры и поноса нужно незамедлительно звонить в скорую помощь.

### **Способы предупреждения отравлений**

Согласно исследованиям, около 15% всех летних отравлений связано с некачественными шашлыками. Слабо прожаренное мясо может быть причиной возникновения различных инфекций. Причем вкус и внешний вид мяса может и не отличаться от нормального. Но как утверждают санитарные службы, около 25% мяса, которое мы покупаем в магазине и на рынке заражено токсоплазмами. Поэтому очень важно перед приготовлением шашлыка промариновать мясо.

Некоторые считают, что лесные ягоды можно есть невымытыми, однако они глубоко заблуждаются. Все ягоды обязательно должны промываться перед употреблением, при этом не холодной водой, а горячей. Помните, что ягоды могут стать причиной возникновения множества кишечных инфекций

Старайтесь соблюдать правила сочетания продуктов. Например, если выпить молоко и закусить его огурцом, то это приводит к тому, что молочнокислые бактерии начинают бродить, что вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта. Вы даже сами можете это проверить: опустите огурец в стакан молока и увидите, как оно начнет прокисать.