

## О ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

*Невидимые враги кишечника*

***В продуктах и питьевой воде прекрасно чувствуют себя многие бактерии и вирусы: стафилококки, кишечные палочки, сальмонеллы, клостридии, норовирусы, аденовирусы и другие вредители. Проникая под прикрытием пищи в организм, они провоцируют пищевые отравления. «Желудок умнее мозга, – писал Чингиз Айтматов, – потому что желудок умеет тошнить, мозг же глотает любую дрянь». Вероятно, именно благодаря «умному» желудку после пищевого отравления человек пытается освободиться от токсичного вещества при помощи рвоты и диареи.***

Пищевое отравление – это интоксикация организма, которая развивается после употребления продуктов и жидкостей, содержащих токсичные вещества или болезнетворные микроорганизмы. В наши дни тема довольно актуальная: тысячи людей ежегодно с пищевым отравлением попадают в больницы, еще больше не обращаются к врачам, пытаясь справиться с проблемой самостоятельно, хотя далеко не все знают, что делать при пищевом отравлении.

Пищевое отравление бывает бактериальным. Но патогенные микроорганизмы в продуктах питания не всегда становятся причиной интоксикации: организм здорового взрослого человека противостоит отравлению. Во внешней среде под действием высоких температур и ультрафиолета многие из этих бактерий погибают. Но бывают исключения. Условно-патогенные микроорганизмы, попавшие в продукты питания, выделяют токсичные вещества. Отравление организма происходит под действием как самих микробов, так и выделяемых ими токсинов, попадающих в пищу, а также тех, что образуются в результате активности в полости кишечника.

Поэтому пищевое отравление также называют пищевой токсикоинфекцией.

Отравиться продуктами питания можно, если не соблюдать правила приготовления и хранения блюд, не мыть руки перед едой, не защищать продукты питания от мух и других насекомых. Срок хранения некоторых продуктов строго ограничен, и даже 3-4 часа нарушения температурного режима могут привести к их порче. К ним относятся торты, пирожные, бочковой квас, майонез, пицца, сыр, рыба. Известно, что есть «плохие» и «хорошие» бактерии. Последние (например, молочнокислые бактерии) необходимы нам для пищеварения. Однако отравление зависит от количества бактерий. Так, если кислое молоко долго стоит, то в нем значительно увеличивается количество тех самых полезных бактерий. Но при превышении определенного порога нормы они тоже вызывают отравление.

Пищевое отравление не заразно: человек не может передать болезнь другому, контактируя с ним. Но если оба будут есть один и тот же испорченный продукт, то могут заболеть одновременно. Возбудители пищевых отравлений распределяются в продуктах питания неравномерно. Случается так, что из двух человек, пробовавших одно и то же блюдо, заболевает только один, а второй не почувствует никаких симптомов отравления.

В зависимости от возбудителя различают несколько видов отравления: токсикоинфекции, вызываемые стрептококками, стафилококками, клостридиями, протей, клебсиеллами и другими; токсикозы бактериальные и грибковые, возникающие за счет накопления токсинов на пищевых продуктах. Отдельно выделяют специфические токсикоинфекции (сальмонеллез, ботулизм), а также отравления смешанной природы (энтерококком, кишечной палочкой).

Можно отравиться пищей, содержащей токсины не микробного происхождения: этот вид отравления вызван примесями химических веществ, попавшими внутрь продуктов

питания (синтетическими удобрениями), ядовитыми растениями и тканями животных.

Признаками пищевого отравления являются:

- Тошнота характерна для любого пищевого отравления. Позывы на рвоту возникают потому, что организм стремится очиститься от токсичных веществ. В рвотных массах поначалу всегда присутствуют частицы непереваренной пищи. При этом во время отравления рвотные позывы могут продолжаться и после того, как желудок опустеет. В рвотных массах будут присутствовать желудочный сок, слизь, кишечное содержимое и желчь.
- Повышение температуры тела сопровождается тремором, ознобом, общей слабостью. При некоторых видах пищевых отравлений (сальмонеллезе и ботулизме) температура повышается до 40 градусов. Температура при пищевом отравлении легкой формы – в пределах нормы.
- Признаки общего недомогания: головная боль, ломота во всем теле, слабость, вялость.
- Сильная и острая боль ощущается в эпигастральной области (верхней центральной области живота), могут быть спастические боли по всей области расположения кишечника, обычно сопровождаются расстройством стула. Жидкий стул, иногда с кровавыми сгустками, свидетельствует о том, что в кишечной стенке начались некротические изменения.
- Симптомы пищевого отравления у взрослых включают признаки обезвоживания: человек испытывает жажду, головокружение, его кожа бледнеет и становится сухой, особенно на губах.

Первые признаки пищевого отравления различимы уже спустя несколько часов. Начало – острое, с выраженным расстройством пищеварения. Основные симптомы при пищевом отравлении обычно проявляются в такой последовательности:

- повышается температура тела;

- падает артериальное давление;
- начинает тошнить, затем возникают рвотные позывы;
- развивается диарея;
- появляются боли и спазмы в кишечнике;
- развивается обезвоживание.

Для диагностики очень важен сбор анамнеза: если присутствует недоброкачественная или несвежая пища, более вероятно пищевое отравление. Инфекционные поражения начинаются с кишечника. При остром пищевом отравлении на установление точной причины заболевания и группы токсикоинфекций зачастую нет времени. Поэтому врачи назначают лечение сразу, не дожидаясь результатов лабораторных исследований. Если же обнаружено массовое отравление, проводят эпидемиологическое исследование. В тяжелых случаях пациента госпитализируют и назначают стандартные анализы: бактериальный посев, общий анализ крови и мочи. При подозрении на поражение внутренних органов токсинами проводят УЗИ.

Что делать при отравлении в первую очередь? Как только появятся первые признаки отравления, быстро промойте желудок и очистите организм от токсинов. Для этого выпейте много чистой воды. Потом вызовите рвоту: для этого достаточно надавить двумя пальцами на корень языка. Пейте воду и вызывайте рвоту до тех пор, пока вода из желудка не будет выходить чистой, без примеси пищи. Если заболел ребенок младше 2 лет, вызывать рвоту запрещено – он не сможет ее контролировать.

Дальнейшие действия направлены на то, чтобы вывести из организма остатки токсинов и устранить патологические симптомы. Для этого используют сорбенты: они связывают, как губка, токсичные вещества и удаляют их вместе с калом. Самым известным препаратом этой группы является **активированный уголь**, хотя есть и более эффективные современные аналоги (**энтеросгель, смекта, полисорб, полифепан, лактофильтрум, энтеродез**).

Энтеросорбенты принимают после того, как рвота прекратилась, при этом обязательно соблюдая дозировку и время приема. Поскольку они могут удалять из организма не только токсины, но и остатки лекарственных средств, важно выдерживать паузы между приемом препаратов минимум в 2 часа.

Вызвать стул необходимо только в том случае, если его нет: организм быстрее очистится, если выйдут каловые массы. Для этого примите слабительные средства.

Когда желудок чист и нет новых приступов рвоты, примите регидратанты – препараты с солями натрия и калия, которые восстанавливают водно-солевой баланс (**орсоль, реосолан, регидрон**). Их принимают понемногу, но часто – каждые 10 минут по 1 ст. ложке. Приготовить раствор можно самостоятельно, добавив в чистую кипяченую воду по 1 ч. ложке соли, соды и 2 ст. ложки сахара.

При сильных болях в животе допустимо принять спазмолитики (**но-шпа, спазмалгон**), а при метеоризме и вздутии – **мовеспазм**. Для облегчения головных болей и снижения повышенной температуры рекомендуют **парацетамол** или **ибупрофен**. Когда все неприятные симптомы интоксикации пойдут на спад, остается только помочь желудочно-кишечному тракту восстановить свои функции и микрофлору. Для этого можно принимать препараты от дисбактериоза кишечника (**линекс, пробиз**).

Если рвота не прекращается или другие лекарства не помогают, может быть проведена внутривенная инфузионная терапия. Для этого пациента помещают в стационар, где для предупреждения осложнений с помощью капельниц вводят растворы **глюкозы, хлорида натрия, трисоль** и другие. Если работа пищеварительной системы не стабилизируется, врач дополнительно назначает противорвотные, противодиарейные препараты (**лоперамид (имодиум), мотилиум**). Но эти препараты нельзя принимать при наличии в стуле крови или слизи, а также при повышенной температуре тела.

Пейте больше чистой воды, потому что во время рвоты организм теряет много жидкости. Во время отравления не хочется ничего есть: не заставляйте себя, позвольте организму очиститься и восстановиться. Со вторых суток можно принимать пищу: рисовую кашу, галетное печенье, сухари, сушки. Ограничьте любую активность, соблюдайте постельный режим. Хорошо, если вы ограничите даже умственную и эмоциональную нагрузку.

Элементарные правила профилактики помогут предотвратить или уменьшить вероятность пищевых отравлений. Регулярно мойте руки, но особенно после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после касания сырых продуктов и перед употреблением готовой еды. Контролируйте чистоту помещения, в котором готовите еду и храните запасы продуктов. Соблюдайте технологию приготовления, условия хранения продуктов. Проверяйте срок годности продуктов как при покупке, так и дома. Долго хранить скоропортящиеся блюда не рекомендуется даже в холодильнике, особенно молоко и молокопродукты. По истечении срока годности употреблять их в пищу строго запрещено.

Снизить риск пищевого отравления поможет и контроль за качеством питья. Желательно кипятить питьевую воду, не употреблять водопроводную воду или долго стоявшую в открытой таре.

**Марина ВИШНЕВЕЦКАЯ,**  
врач-терапевт.