**КОГДА ПИЩА – ЯД**

Пищевые токсикоинфекции – это весьма широкий класс острых инфекционных заболеваний. Ведь их возбудителями являются более чем 530 разнообразных бактерий! Они проникают в организм через продукты питания, которые неправильно хранили, перевозили или обрабатывали. Наиболее характерные проявления подобного пищевого отравления – общая интоксикация, высокая температура, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, а также сердечно-сосудистой системы.

**ПРИЧИНЫ**

Чаще всего токсикоинфекции возникают при употреблении мяса или рыбы, зараженных микроорганизмами группы Salmonella. Эта бактерия может проникнуть в организм рогатого скота и свиней как при жизни (вызывая ряд заболеваний), так и после убоя (в результате антисанитарных условий транспортировки туш к месту продажи). В рыбе и продуктах из неё чаще всего «селится» бактерия Гертнера. Это происходит из-за несоблюдения всех требований пищевой гигиены во время процедуры посола.

Но не только мясо или рыба являются зоной риска развития пищевых токсикоинфеций. Возбудители заболевания могут появиться в мясе уток, гусей, в молоке, в утиных и гусиных яйцах – если все эти продукты неправильно хранились или обрабатывались.

Кроме того, токсикоинфекцию может вызвать продукт, приготовленных поваром с гнойничковым поражением рук (возбудитель – стафилококк или стрептококк).

Особенно благоприятный сезон для размножения и развития болезнетворных микроорганизмов – тёплое время года, в этот же период происходит и рост пищевых токсикоинфекций. Именно поэтому так важно подходить к процедуре приготовления пищи более чем ответственно: соблюдать сроки и условия хранения, выдерживать нужную температуру и технологию приготовления, придерживаться гигиенических правил.

**СИМПТОМЫ**

С момента попадания бактерий в организм до первых симптомов заболевания обычно проходит от 8 до 14 часов (гораздо реже, но иногда случается, что это время сокращается до 2 или длится более 24 часов).

В основном токсикоинфекция проявляется в острой форме: сильное недомогание, рвота, рези в животе, частый жидкий стул. Довольно часто все эти симптомы сопровождаются высокой температурой, правда, ненадолго – от 2 до 5 дней. Иногда в каловых массах могут наблюдаться небольшие примеси крови и слизи.

Если отравление значительное, то течение болезни может быть очень тяжёлым: кровь сгущается (повышенное содержание гемоглобина и эритроцитов), организм обезвоживается, возможен коллапс (острая сосудистая недостаточность), судороги мышц.

Если же заболевание протекает в лёгкой форме и лечение подобрано рационально, то все симптомы постепенно угасают через 4-6 дней.

Лечить токсикоинфекции необходимо в стационаре – под наблюдением врачей. Специалист проведет ряд анализов и выяснит, какая бактерия является возбудителем заболевания. В соответствии с полученными данными и подберет индивидуальную программу лечения.

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ?**

Особая роль в профилактике подобных заболеваний отводится мерам санитарного контроля за хранением и транспортировкой, а также за процессом кулинарной обработки продуктов питания. Все предприятия, занятые в пищевой промышленности, - от ферм и заводов до кафе и ларьков – обязаны следовать санитарно-гигиеническим нормам в процессе реализации своей продукции.

Чтобы не стать жертвой токсикоинфекций, нужно содержать кухню в идеальной чистоте, чаще мыть руки с мылом, избегать готовить еду при наличии гнойничковых поражений рук, старательно выбирать продукты на рынке – смотреть на срок годности, условия хранения, соблюдать технологию приготовления пищи.

Врач-инфекционист МУЗ «Городская поликлиника № 14» Л.В.Зуева