

Чем питаться после отравления? Первая помощь

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал это неприятное состояние. Отравились... Желудок что-то не принял. Тошнота. Рвота. Расстройство кишечника. Лучше и не вспоминать. В такие минуты кажется, что весь мир против тебя. Ничего не мило. Ничего не хочется, кроме одного – быстрее выздороветь!

Речь идет о бытовом отравлении. В тяжелых случаях придется обратиться в медицинское учреждение, где окажут квалифицированную помощь. Если у вас высокая температура, мышечная слабость, боль внизу живота, непрекращающаяся диарея, судороги, трудно дышать – немедленно вызывайте врача. Не хочу вас пугать, но именно с симптомов отравления начинаются серьезные болезни – гепатит, сальмонеллез и еще несколько столь же серьезных заболеваний.

Что посоветовать при бытовом отравлении? Полный покой. Ничто не должно вас отвлекать от процесса выздоровления. Организм борется – отторгает что-то такое, что не должен принимать. Наш организм умел и мудр. Не мешайте ему в этом. Постарайтесь представить себе весь процесс оздоровления. Как идет очищение. Не стоит сразу принимать антидиарейные препараты типа «Имодиума» или «Лопедиума». Пусть все очистится естественным путем.

Пейте побольше талой воды. Много! Дайте возможность вывести вместе с водой продукт отторжения. Рвотный рефлекс? Отлично. Быстрее очиститесь.

Трудный период в жизни. Нужно достойно его пройти. Так чем же питаться после такой жизненной «метелки»?

Понятно, что в период очищения питаться не нужно ничем... А потом слушать свой организм. Он сам подскажет, когда нужно начать есть. Силы на переваривание пищи он тратить не будет, когда идет подавление враждебного очага.

В любом случае после отравления нужна щадящая диета. Несладкий чай с сухариками.

Чем питаться после отравления

Автор: admin

21.07.2013 20:26 -

Совсем немного. К концу дня можно в рацион добавить нежирный куриный бульон и картофельное пюре без масла и молока. Можно сварить жиденькие кашки на воде. Гречневую. Рисовую. Манную. Каждый прием пищи должен быть очень небольшим – несколько ложек. Пощадите свой организм. Он и так утомился.

На второй день можно добавить кусочек отварного нежирного мяса – телятины или куриной грудки. Паровые котлетки. Кисели, желе. Питание дробное. Не реже шести раз в день. Следите за стулом. За общим состоянием. Овощи и фрукты из рациона на время уберите, даже если это пора урожая. К своему обычному питанию нужно возвращаться постепенно. Примерно неделю после отравления жирное и жареное, сладкое и острое в пищу употреблять не следует. Алкоголь абсолютно исключить. Масло и молоко тоже. Ваше отравление – мощный удар по печени. Поддержите ее в период восстановления всех функций организма.

Ваш желудок сам подскажет, когда переходить на привычный рацион. Он еще слаб и раздражен. Он пережил мощную атаку враждебных бактерий. Война в организме должна утихнуть.

Какой урок вы вынесли после такой войны? Нельзя допустить этого в дальнейшем. Проанализируйте – откуда вы получили заражение? Обед в столовой? Кафе? Вспомните сигналы организма – кусок мяса показался непрожаренным? Странный запах у колбасы? Яйца были несвежими? В будущем внимательнее следите за такими сигналами. Часто причина отравления – неаккуратность и несоблюдение элементарных правил гигиены. Мойте руки после испражнений и после того, как погладили домашних животных. Взяли в руки сырое мясо, яйца – вымойте руки тщательно. Элементарные правила, но как часто мы просто забываем их соблюдать!

Огромное количество бактерий в сырой пище. Не ешьте сырую рыбу, мясо, яйца. Очень тщательно мойте фрукты и овощи. Свежую зелень на 30 минут положите в проточную воду. Стряхните и храните в холодильнике в чистом пакете. Каждый раз, собираясь готовить еду, тщательно мойте руки.

Готовьте мясо, рыбу и птицу до полного прожаривания-отваривания. Пока не исчезнет краснота. Таким образом вы убьете все потенциально опасные бактерии.

Чем питаться после отравления

Автор: admin
21.07.2013 20:26 -

Очень аккуратно вычищайте все ножи и доски. Для разделки сырого мяса доска должна быть отдельная.

Никогда не пробуйте мутные и забродившие консервы. Здоровье дороже тех нескольких рублей, которые вы сэкономите на покупке продуктов.

После того как вы «договорились» со своим желудком и диарея прекратилась, нужно заселить в организм полезные бактерии. Восстановить баланс. Для этого сейчас в аптеках продают массу всяких пробиотиков. Аципол, бактистатин, бактисубтил, биоспорин, бифацид, бифидумбактерин, бифидумбактерин форте, бифилиз, бифилонг, колибактерин, лактобактерин, линекс, споробактерин, субалин, энтерол (дозировка, способ применения и длительность курса лечения указаны в аннотациях).

Кроме того, часто врачи рекомендуют дополнительно принимать средства, способствующие росту этой самой полезной микрофлоры (хилак форте, лактулоза, нормазе).

И, наконец, для улучшения пищеварения применяют ферментные препараты (мезим форте, фестал, панзинорм и др.). Принимайте любое из перечисленных лекарств во время еды по 1-2 драже четыре раза в день на протяжении недели-двух.

Однажды я отравилась кефиром. За неделю болезни потеряла 5 кг. На что мой доктор, женщина с необычным чувством юмора, весело мне заявила: «Ты за неделю за десять рублей похудела. Радуйся! Другие за этот же результат огромные деньги платят и в клиниках лежат!»

У каждой медали две стороны. Выздоровливайте! Сделайте правильные выводы. И больше никогда не болейте!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)