Автор: admin
21.03.2011 17:15 -

Как летом избежать кишечных инфекций и пищевых отравлений? Часть 1

Лето, помимо массы вполне очевидных приятностей, таит в себе целый ряд самых настоящих опасностей. Тут и возможность перегреться на чересчур ласковом солнышке, и вероятность попасться на закуску энцефалитному клещу, и много других нерадостных событий. Впрочем, есть одна ситуация, которая летом повторяется гораздо чаще, чем в другие времена года. Речь идет о пищевых отравлениях.

Строго говоря, медицинское и бытовое понимание проблемы несколько расходятся. Принято считать, что человек «траванулся», когда после поедания (выпивания) чего-нибудь подозрительного он в течение долгого времени не покидает «комнату раздумья» и подолгу общается с «белым другом».

С медицинской точки зрения причин такой неприятности может быть множество, да и механизмы возникновения отличаются разнообразием.

Руки мыли?

Самая большая группа «отравлений», обладающая всеми классическими признаками пищевой катастрофы (тошнотой, рвотой, поносом, высокой температурой) – это, так называемые, острые кишечные инфекции (ОКИ). Иногда их еще называют «болезнями грязных рук».

Всего известно более 30 различных ОКИ, причем их отличительная особенность – эпидемический характер.

Для кишечных инфекций характерны так называемые вспышки – то есть массовое и практически единовременное заболевание людей.

Основная причина возникновения ОКИ – съеденная пища или выпитая вода буквально кишмя кишит злобными микроорганизмами, буквально, мечтающими испортить внутриорганизменную обстановку. Откуда они там берутся? Да отовсюду. Воздух, немытые руки продавцов-поваров-потребителей, вездесущие и универсальные разносчики заразы – мухи.

Любые пищевые продукты представляют собой замечательную среду для размножения микробов. Главное, чтобы нарушалось основное правило хранения/приготовления – температурный режим. Возьмите салат оливье, выставьте его на солнышко на сутки, и получите убойной силы бактериологическое оружие. Или недожарьте речную рыбу. Или просто не помойте принесенные с рынка овощи или фрукты. Эффект будет примерно одинаковым.

Спектр неприятностей будет различаться в зависимости от того, какого именно возбудителя вам удалось заманить внутрь себя. Их, возбудителей этих, несколько десятков, и среди них есть как тихие троечники, награждающие «хозяина» трехдневным поносом без особых последствий, так и настоящие оторвы, способные убить человека.

Как не попасться:
мыть руки перед едой (как бы банально это ни звучало);
обязательно мыть кипяченой водой фрукты и овощи, которые не будут подвергаться термической обработке; остальные можно помыть и обычной водопроводной водой;
пить только кипяченую или бутилированную воду;
скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике.

Тортик с сюрпризом

Второй вариант развития событий – человек принял пищу, напичканную бактериальными токсинами. Откуда они там берутся? Да из бактерий, конечно. Вполне вероятно, что самих микробов там не очень много, но зато отравы в окружающий их продукт они навыделяли от души. Главное, чтобы условия были подходящие – тепло и масса свободного времени.

Классических случаев интоксикации два: стафилококк и ботулизм.

Стафилококк – очень распространенный микроорганизм. Чаще всего он ответственен за разнообразные гнойнички на нашей коже. Мы часто не придаем этой инфекции значения, считаем, что «само подсохнет и отвалится». Но если эти гнойнички оказываются на руках кондитера, который готовит крем для тортов или пирожных – то шанс отвалиться есть у всех, кто поест эти сладости с сюрпризом. А сюрпризом будет токсин стафилококка, который накапливается в очень внушительных количествах. Настолько внушительных, что возможно развитие токсического шока, летальность при котором может достигать 10 процентов. Признаки стафилококковой агрессии – резкий подъем температуры, озноб, интенсивные мышечные и головные боли, сыпь на теле, ну и, конечно же, тошнота, рвота и понос.

Следующий классический случай – ***ботулизм***. Причем классика это настолько жуткая, что Хичкок отдыхает. Судите сами: микробу, который продуцирует токсин, не нужен кислород. Живет эта зараза (по имени клостридия ботулизма) в земле, в речном иле, в кишечнике животных, птиц и рыб, то есть практически везде. Причем в неблагоприятных условиях клостридия превращается в спору, и вот в таком виде способна выдерживать замораживание, высушивание, 6-часовое кипячение, 18%-ный раствор соли и другие тяготы и лишения микробной жизни. Представили себе монстра?

А теперь самое интересное. Токсин, продуцируемый этой клостридией, зовется ботулотоксином и является сильнейшим природным ядом, даже кобры рядом не валялись: смертельная доза для человека составляет 0,3 микрограмма. Источник этой напасти – домашние консервы, колбасы и копчености. Дело в том, что только в промышленных условиях можно обеспечить такой температурный режим, в котором погибнет даже самая закаленная спора клостридии. Впрочем, в консервах клостридия может себя выдать, так как в процессе жизнедеятельности у нее отходит множество газов. Они накапливаются и начинают распирать банку. Возникает так называемый «бомбаж». Самое поганое, что на вкус цвет и запах пища не меняется ни на йоту.

Правда, как бы в качестве компенсации, картина отравления ботулотоксином имеет очень характерные особенности: моментально развивающаяся мышечная слабость, резкая сухость во рту, «туман» перед глазами и двоение предметов, ощущение «комка» в горле. Зрачки у поевшего колбасы с клостридией очень широкие, дыхание поверхностное, лицо теряет мимику (становится маскообразным), изменяется тембр и высота голоса.

Как не попасться:
покупать кондитерские изделия только в проверенных временем магазинах и от таких

же проверенных поставщиков;
не увлекаться изготовлением и употреблением домашних консервов (мясо, птица, рыба, грибы), тем более, не покупать их у других людей.

Ясного вам и теплого солнца и поменьше общения с «людьми в белых халатах».

Продолжение следует

Автор - **Игорь Абрамов**
Источник