**Пищевые токсикоинфекции**

Пожалуй, каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал "прелести" пищевой токсикоинфекции. Минимум через полчаса-час, самое большее - 2 суток после того, как недоброкачественный продукт был съеден, человека начинает поташнивать, а иногда и "выворачивать наизнанку", побаливает (порой бурлит) живот возникает понос (от 3-5 до 10 раз на дню), повышается до 37,5° (хотя и не у всех) температура, могут появиться небольшая слабость, легкий озноб, головокружение.

Все эти симптомы сигнализируют о том, что в вашем организме "похозяйничали" болезнетворные микроорганизмы (протей, энтерококк, споровые анаэробы и др.) и их токсины. В некоторых случаях аналогичные заболевания вызываются химическими веществами, попавшими в пищу (свинец, цинк, медь и др.), или ядовитыми продуктами (ядовитые грибы, некоторые виды рыб, ядовитые орехи и пр.), их нельзя смешивать с пищевыми токсикоинфекциями.

Пищевые токсикоинфекции более чем в 70% случаев возникают при употреблении зараженного мяса, рыбы, молочных продуктов, некоторых овощных блюд (салатов, паштетов, винегретов, картофельного пюре и др.), а также изделий с добавлением утиных яиц (меланжей).

В возникновении токсикоинфекций, помимо заражения пищевого продукта, большое значение имеют режим и условия приготовления и хранения пищи. Хранение пищевых продуктов и готовой пищи в теплых помещениях способствует размножению болезнетворных микроорганизмов. Нередко пища, которая не приносит никакого вреда, если съесть ее сразу после приготовления, вызывает заболевание при употреблении после нескольких часов хранения в теплом помещении или на краю плиты.

Особую опасность представляют изделия из фарша, паштеты, студни, заливные блюда, кровяные колбасы и др., в которых микроорганизмы размножаются быстро во всей массе продукта. Такие изделия и другие скоропортящиеся продукты можно хранить только непродолжительное время и при низкой температуре (в холодильнике, зимой в неотапливаемых кладовых и др.). При кратковременной тепловой обработке (жарении котлет, отваривании пельменей и др.) возбудители, находящиеся в толще продукта, могут остаться жизнеспособными. Следовательно, необходима достаточно интенсивная тепловая обработка.

Заболевание начинается через 2-48 час. после употребления зараженной пищи; появляются тошнота, рвота, понос, боли в животе. Температура может быть нормальной, но нередко повышается до 38-39°. Выздоровление обычно наступает в течение 1-3 дней. Иногда процесс протекает более тяжело.

К пищевым токсикоинфекциям относят также и стафилококковую интоксикацию, которая возникает при употреблении пищи, содержащей стафилококковый энтеротоксин, хотя сам возбудитель может отсутствовать. Энтеротоксин теплоустойчив: для его обезвреживания требуется кипячение в течение 1-2 час. Стафилококковые пищевые интоксикации чаще связаны с употреблением инфицированных кремов, кондитерских изделий с кремом, сладкой творожной массы, молока и др.

Источником заражения пищи стафилококками обычно являются люди (повара, кондитеры и др.), больные фурункулезом, пиодермией и другими гнойничковыми заболеваниями кожи, а также больные ангиной, насморком, ларингитом, бронхитом и др. Заражение молока возможно также при заболевании коров гнойным воспалением молочной железы (маститом).

Стафилококковые интоксикации отличаются коротким инкубационным периодом, не превышающим 2-4 час. Заболевание проявляется вначале ощущением тяжести в желудке, постепенно нарастающими болями в подложечной области, тошнотой, рвотой. В дальнейшем присоединяется понос. Легкие случаи интоксикации протекают при нормальной температуре, и выздоровление наступает к концу 1-2-го дня. Возможно более тяжелое течение заболевания.

К счастью, большинство вызванных ими желудочно-кишечных "диверсий", как правило, не представляет серьезной опасности для здоровья и за несколько дней проходит без следа. В таких легких случаях врачи не имеют ничего против самолечения. Главное - знать, как это правильно делается.

Если "прихватило", проявите твердость - воздержитесь от пищи в ближайшие 24-36 часов, даже когда аппетит заявляет о своих правах. Для расстроившихся желудка и кишечника лучшее лекарство - покой. Зато пить можно вволю. Минимальная доза - примерно стакан (250 г) питья (лучше теплого чая без сахара или простой кипяченой воды) каждый час. Да не залпом (в этом случае раздраженный желудок запросто может вернуть все обратно), а маленькими глоточками.

С рвотой и поносом организм теряет не только жидкость, но и натрий, и хлор. Возместите их недостачу, выпив стакан кипяченой воды с растворенной в нем чайной ложкой поваренной соли.

Во время кишечных неприятностей возможны и потери калия. Восполнить их вам поможет картофельный или морковный отвар.

Рецепт такой: 2-3 овоща средних размеров натрите на крупной терке, залейте 2 стаканами холодной воды, доведите до кипения, проварите 20 минут, процедите и остудите, а перед питьем немного подсолите.

Можно сварить компот без сахара из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием, только сами фрукты ни в коем случае не ешьте.

Срок лечебного голодания истек? Начинайте есть маленькими порциями каждые 3-4 часа. В 1-й день ограничьтесь кефиром (лучше всего восстанавливают кишечную микрофлору бифидокефир, а также "детские" сорта - ацидофилин, бифилин) с подсушенным белым хлебом, жидкой рисовой или овсяной кашей на воде. На 2-й день переходите на молочные каши, яйца всмятку, омлет, на 3-й - отварные мясо, рыбу с картофельным или морковным пюре.

Сырые овощи, фрукты, соки (особенно кислые: апельсиновый, грейпфрутовый, томатный) вновь могут появиться на вашем столе только после полного выздоровления.

С помощью рвоты организм самым верным и быстрым способом избавляется от порции отравленной пищи с изрядной дозой энтеротоксина и выработавших его микробов. В этой ситуации главное - не мешать природе, а хорошо бы ей и помочь.

Промойте желудок бледно-розовым раствором марганцовки либо поваренной соли или соды (столовая ложка на 1 л воды), можно теплой кипяченой водой. Выпейте столько жидкости, сколько сможете (обычно около 2 л), и если рвота не возникнет сама, вызовите ее "ресторанным" способом, надавив на корень языка двумя чистыми пальцами или черенком вымытой ложки. Повторите процедуру 3-4 раза.

Если рвота продолжает вас донимать и на "чистый" желудок, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Ложитесь в постель, сделайте серию глубоких вдохов и рассосите во рту кубик льда: лучше не из простой кипяченой воды, а из замороженного мятного чая (2 чайные ложки сухой травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 5 минут, процедите). Поможет и пол-литровая клизма с процеженным теплым отваром мяты.

Искусственно вызванная рвота - лучшее средство от тошноты, освобождающая желудок от всего, что так раздражает его нежную слизистую оболочку. Если и после этого тошнота не унимается, выпивайте, растягивая удовольствие, по стакану мятного чая каждый час, пока неприятные ощущения не исчезнут.

Начался острый приступ "дурноты"? Смочите ватку несколькими каплями валериановой настойки и понюхайте ее попеременно каждой ноздрей, зажав другую.

Чтобы уменьшить боль в животе, периодически массируйте живот по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями на протяжении нескольких минут, а затем согрейте его сухим теплом - шерстяным шарфом или платком.

Облегчит ваши страдания настой из мелиссы, цветков ромашки и душицы. Смешайте эти растения в равных пропорциях, чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 30-40 минут. Пейте по стакану 3-4 раза в день.

При длительном запоре (более 48 часов) стенки кишечника начинают пропускать в кровь крупные молекулы продуктов гниения и брожения, и это снова означает интоксикацию. Отсюда головная боль, поташнивание и даже плохое настроение.

У тех, кто склонен к запорам, обычно всегда есть в домашней аптечке слабительные таблетки. Но напомню: длительно, постоянно пользоваться ими не рекомендуется. Появляется привыкание, они начинают хуже действовать, для достижения эффекта приходится увеличивать дозу, а это уже вредно.

Лучшая помощь "вялому" кишечнику - коррекция питания, увеличение в нем доли растительных волокон, то есть овощей и фруктов. Желаемое действие способны оказывать, например, весьма полезные чернослив, яблочное пюре, тертая свекла. Содержащиеся в них пектины, разбухая в кишечнике, облегчают его опорожнение. Если этого мало, включайте в рацион так называемые балластные вещества. Пищевой ценности в них никакой, но они тоже сильно набухают в кишечнике, увеличивая объем того самого, что в нем "застряло", и ускоряя его продвижение вниз, что и требуется. Из балластных веществ самое доступное - отруби. В день надо съесть их 3-4 столовые ложки, добавляя, допустим, в кефир, кашу, пюре.

При легком пищевом отравлении никаких препаратов принимать не стоит. Опыт показывает, что такие расстройства сами собой нормализуются за несколько дней.

Диарея - хороший способ освободиться от токсинов и микробов, попавших в кишечник вместе с пищей. Проявите терпение: несколько пробежек до туалета - как только "отрава" будет выведена из организма, все наладится само собой. Вам нужно немного поголодать и пить больше жидкости.

Помимо растворов и отваров, восполняющих потери калия, натрия и хлора, о которых уже говорилось, полезны дезинфицирующие настои зверобоя или коры дуба. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, подержите 15 минут на водяной бане, процедите и пейте по пол стакана 3-4 раза в день.

Обратится к врачу необходимо, если:

боль в животе заставляет заподозрить аппендицит или другое острое заболевание, требующее срочной медицинской помощи (счет идет буквально на часы и минуты)

заболевание не прошло в течение 2-3 дней или сопровождается сильной болью в животе, высокой температурой, которая упорно держится на уровне 38,5° и выше

пожелтели белки глаз, кожа, темной стала моча

рвота повторяется не только в 1-й день болезни, но и на следующий или, как говорят медики, становится неукротимой, то есть острые позывы к ней длятся более 2 часов, а также если в рвотных массах обнаружилась примесь крови либо они напоминают по цвету кофейную гущу

понос очень частый (10 раз в сутки и больше) и обильный, видна примесь крови, слизи или гноя

глаза запали, во рту пересохло, слюна стала вязкой и клейкой, а выпитая жидкость не удерживается в организме или больной не может заставить себя отпить хотя бы глоточек, и это состояние длится у взрослых и подростков 10-12 часов, у детей от 6 до 10 лет - 10 часов, у дошкольников 2-5 лет - 8 часов, у малышей до 2 лет - 6 часов.