

Мифы о пищевых отравлениях.

Уезжая на отдых, многие оставляют забытые продуктами холодильники (жалко же выбрасывать), думая, что за неделю-две с припасами ничего не случится.

Европейские учёные, проверяя современные холодильники с системой no frost (их не нужно размораживать, поэтому некоторые не моют их годами), подсчитали: только в выдвижных ящиках для фруктов и овощей количество вредных бактерий, в том числе кишечной палочки, в 750 раз превышает норму.

Однако расстройство желудка - такой недуг, при котором мы чаще всего склонны ставить себе диагноз и лечиться сами.

Миф 1. Если продукт испорчен, то отравятся все, кто его ест.

Неправда. Проявятся ли симптомы отравления и насколько сильно, зависит от вида микроба, степени обсеменённости продукта, восприимчивости организма к данной инфекции. Например, в детском саду испорченными кисломолочными продуктами, скорее всего, отравятся все дети. А опасное для здоровья количество иерсиний (род бактерий) может быть на одном листе капусты, другой при этом окажется безопасен.

Миф 2. Если продукт «не первой свежести» запить алкоголем, то отравления не будет.

Неправда. В большинстве случаев это бесполезно. Невозможно так «продезинфицировать» желудочно-кишечный тракт, чтобы нейтрализовать все попавшие туда микробы, - скорее отравление алкоголем получите. Да и не все бактерии убиваются алкоголем. А если отравление вызвали не микробы, а химические соединения (нитраты, например), то спиртное только ухудшит положение. Тяжёлые отравления в состоянии алкогольного опьянения намного опаснее для здоровья, чем просто отравление.

Миф 3. Если тошнит, нужно быстрее вызвать рвоту.

Неправда. Рвота может быть симптомом не только отравления, но и панкреатита, гастрита и даже некоторых неврологических заболеваний. Тошнота вообще не является строго гастроэнтерологическим симптомом. Это признак поражения центральной нервной системы. Токсины, образующиеся в результате жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, стимулируют рвотный центр, находящийся в головном мозге. Поэтому в случае тошноты нужно обратиться к врачу. Если диагноз «отравление» подтвердится, врач может назначить промывание желудка. Но самостоятельно «вызывать рвоту» не рекомендуется.

Миф 4. Если отравился, нужно выпить сразу несколько таблеток активированного угля.

Правда. С помощью активированного угля из организма выводятся токсины. Есть и более современные препараты из группы сорбентов (энтеросгель, полисорб и другие), которые можно положить в домашнюю аптечку. Однако принимать их нужно строго по инструкции и не дольше 2-3 дней. Некоторые пьют сорбенты просто при вздутии живота, метеоризме.

Этого делать нельзя! Злоупотребление может привести к тому, что вместе с токсинами из организма будут выводиться также и полезные вещества.

Миф 5. Если замучил понос, нужно принять противодиарейный препарат.

Не всегда. Выбор лекарств зависит от стадии и степени тяжести отравления. При кишечных инфекциях, в том числе отравлениях, полезнее другие препараты - кишечные антисептики. Длительное применение средств, останавливающих диарею, может затянуть болезнь - вредные бактерии и токсины, выделяемые ими, не будут выводиться из организма естественным образом. Важнее не остановить диарею, а восстановить водно-электролитный баланс, который нарушается из-за обезвоживания. В домашних условиях разведите 1 чайную ложку соли в стакане воды и выпейте.

Миф 6. После отравления полезно пить крепкий сладкий чай.

Правда. Во время сильного обезвоживания понижается давление и падает уровень глюкозы в крови. Сладкий чай восполняет запасы глюкозы и немного повышает давление. Но от диареи это средство не поможет. Кроме чая можно пить минеральную воду без газа.

Врач-гигиенист
(заведующий отделением
гигиены питания)
отдела гигиены

М.М. Кучко