

### ***Кишечные инфекции и отравления***



Пищевые отравления летом - пожалуй, самая острая проблема со здоровьем для многих людей. Если верить медицинской статистике, то именно в летнее время количество пищевых отравлений увеличивается на 40 и более процентов. А для того чтобы предупредить пищевое отравление летом, каждому взрослому человеку следует знать ряд правил и требований к приготовлению и хранению продуктов питания, а также основные меры профилактики пищевых отравлений. Так, например, летом мороженым отравиться намного сложнее, чем пирожным со сливочным или белковым кремом. Хотя и мороженое летом не исключает опасности пищевого отравления. Кроме того, каждый человек должен знать основные правила оказания первой доврачебной помощи при пищевом отравлении.

Чтобы понять, как избежать расстройства желудка, тошноты и рвоты, а в некоторых случаях и повышения температуры тела, следует разобраться в причинах данных симптомов. На самом деле причины пищевых отравлений летом, в большинстве своем, банальны. Например, съел немытые ягоды или порцию суши в местном ресторанчике, или посетил пикник с шашлыком. Многие продукты под воздействием высоких температур, что свойственно для лета, быстро теряют свежесть и могут нести опасность для здоровья человека. Нельзя забывать, что лето - начало сезона сбора грибов, отравление которыми очень опасно и чаще других пищевых отравлений летом приводит к летальному исходу. Первые симптомы отравления грибами проявляются через пять-семь часов: острая боль в животе, рвота, понос, головная боль, замедленный пульс, судороги и холодный пот.

Помните: первая помощь при любом отравлении заключается в том, чтобы скорее освободить желудок и кишечник от проникших микробов и восстановить потерю жидкости с рвотой или жидким стулом. Для этого при первых признаках отравления необходимо: промыть желудок пострадавшего водой комнатной температуры в объеме не менее 5-7л, после чего дать сорбент (активированный уголь, «Энтеросгель» или др.); обеспечить покой, а в ближайшие 2-3ч не давать никакой пищи, кроме кипяченой, минеральной воды без газа или теплого чая; контролировать температуру и при необходимости обратиться к врачу.

