Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники.

Скоро Новый год и все с нетерпением ждут праздничного застолья. Хозяйки заблаговременно закупают продукты, готовят большое количество различных кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий. Однако, важно помнить, что праздник может обернутся недомоганием, если пренебречь элементарными правилами пищевой безопасности и личной гигиены.

Есть несколько признаков опасных продуктов: истек или скоро истекает срок годности; его упаковка нарушена или имеет дефекты (вмятины, потертости, нечеткость краски); продукт имеет нехарактерный запах; вкус и цвет продукта изменен; консистенция неоднородная, слоистая; при размешивании появляются пузырьки газа; есть осадок на дне, если продукт жидкий, нарушается прозрачность и т.д.

СИМПТОМЫ пищевых отравлений: Первые признаки отравления могут появиться уже через полчаса после употребления в пищу некачественных продуктов, но чаще всего – через 4–6 часов, а иногда – спустя сутки. Выделяется ряд типичных признаков отравлений: температура, от невысокой в 37-37.5^0 до 39-40^0 градусов; потеря аппетита, слабость, недомогание; расстройство стула (диарея) и боли в животе схваткообразного характера; вздутие живота; тошнота и рвота; холодный пот, снижение давления. Обязательно обратитесь за медицинской помощью, если: на фоне кишечного и желудочного расстройства у заболевшего наблюдается сильная головная боль; болевые ощущения в области почек, печени или других внутренних органов; у больного высокая температура, сильное потоотделение, ощущение удушья; есть подозрение, что вы отравились грибами; в течение двух дней сохраняются сильная рвота, понос; симптомы отравления сохраняются дольше недели.

Первая помощь и лечение в домашних условиях: промывание желудка; затем необходим прием энтеросорбентов (смекта, энтеросгель, полисорб, активированный уголь), запивать их необходимо достаточным количеством жидкости; если на прием большого объема жидкости возникает рвота, сорбенты растворяют в воде и принимают по глоточку каждые 5-10 минут; принимают прохладную жидкость с целью предотвращения обезвоживания (оралит, регидрон), создают покой для организма, временно отказываются от приема пищи.

Строжайше запрещено при пищевых отравлениях принимать без назначения врача: антибиотики, противовирусные препараты; линекс, биопрепараты, БАДы; противорвотные и противодиарейные средства; народную медицину - в виде отваров и настоек разных растений (кора дуба, корки граната); алкоголь и спиртовые растворы. Не рекомендуется употреблять теплую воду, потому что это может вызвать интоксикацию. Она всасывается в желудке, а вместе с ней и токсины от испорченного продукта. Все это тут же попадает в кровь и разносится дальше по организму. Нельзя принимать душ при отравлении. Есть риск, что сосуды расширятся еще больше, и тогда не избежать проблем с сердцем.

ПРОФИЛАКТИКА. Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность. Обращайте внимание на цвет, запах и вкус пищи. Насторожить должны неприятный гнилостный запах, кисловатый привкус, пощипывание на языке. Признаком того, что продукт испорчен, может быть и изменение его консистенции, появление слизи на его поверхности. Без сожалений выбрасывайте продукты, покрывшиеся плесенью, порченые овощи и фрукты, даже если сгнил всего лишь крохотный бочок, вздутые консервные банки и пакеты с соками или кисломолочными продуктами. Банка, «закатанная» железной крышкой, должна открываться с характерным хлопком, указывающим на то, что она была укупорена герметично. Если хлопка не было, консервы не стоит есть. При покупке обязательно проверяйте даты производства и сроки хранения продуктов, целостность упаковки. Регулярно проводите ревизию в холодильнике. Не покупайте готовые салаты, заправленные майонезом: они очень быстро портятся. Соблюдайте тепловой режим приготовления продуктов. Тщательно мойте овощи и фрукты, посуду и столовые приборы, руки перед едой и приготовлением пищи. Прежде чем разбить яйцо, помойте его с мылом. Чаще меняйте кухонные полотенца, мочалку для мытья посуды, ведь в них скапливаются болезнетворные бактерии. Заведите несколько разделочных досок. Зелень, овощи и фрукты, сыры и колбасы не должны нарезаться на доске, на которой разделывали сырые мясо и рыбу. Не храните в одном отсеке холодильника сырые мясо и рыбу и готовые продукты. Не готовьте впрок много еды. Приготовленные блюда в условиях холодильника не должны храниться дольше трех дней. Будьте разборчивы в выборе точек общепита.

Достаточно соблюдать основные правила гигиены, внимательнее выбирать продукты питания в магазинах и следовать некоторым советам по правильному хранению пищи и неприятные симптомы обязательно обойдут стороной!

Немного полезных советов по праздничному столу:

1. Соблюдайте очередность блюд - лучше съедать сначала салат, а затем уже более сытные вторые блюда и горячее.
2. Пусть на столе больше будет овощных салатов и закусок.
3. Не нужно стремиться попробовать абсолютно все блюда.
4. Не садитесь за праздничный стол голодным - не пропускайте 31 декабря завтрак и обед.
5. Соблюдайте обычный рацион дня. Это позволит избежать переедания в саму новогоднюю ночь.
6. Не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу. Устройте для себя и своих гостей конкурсы, потанцуйте или погуляйте на свежем воздухе.
7. Старайтесь не запивать пищу газированными напитками. Они вызовут вздутие живота. Ограничьте употребление алкогольных напитков.

Пусть Новый год принесет только веселье и счастье! Будьте здоровы!