

## Тема 15

### Отруєння продуктами харчування, ботулізм, сальмонельоз. Долікарська допомога при отруєнні

З харчовим отруєнням більшість людей вже знайомі. Харчові отруєння - це хвороби, які виникають при вживанні їжі та напоїв, які містять токсичні речовини (отруєння грибами тощо) або патогенні мікроорганізми (зокрема, ботулізм).

Особливо легко можна отруїтися фруктами, овочами, м'ясом, грибами та іншими продуктами.

#### **Харчове отруєння: причини**

Мікроби, потрапляючи до шлунково-кишкового тракту починають синтезувати токсини, які викликають низку неприємних симптомів. Також шкідливі мікроорганізми можуть потрапляти у шлунок під час прийому їжі через брудні руки.

Харчові отруєння класифікують на: інфекційні (збудниками є бактерії, віруси та найпростіші) і неінфекційні (токсичні, які виникають внаслідок попадання в організм токсинів, отрут через споживання отруйних трав, ягід, грибів тощо).

*Найпоширенішими симптомами харчового отруєння є блювота, висока температура, біль у животі та діарея*

Продукти, які найчастіше провокують харчове отруєння:

1. Ягоди, овочі та фрукти можуть становити загрозу для організму, якщо їх підсипали пестицидами (хімікати, які використовуються в сільському господарстві, садівництві для боротьби зі шкідниками). Також хвороботворні мікроби можуть з'являтися під час неналежного зберігання плодів – на складі з великою вологістю, при неправильній температурі зберігання.

2. Споживання зіпсованої або отруєної риби вам може вартувати навіть життя. Особливо це стосується процесу копчення, під час якого могли бути порушені технології.

3. Отруєння викликають як отруйні гриби, так і їстівні, які могли вирощуватись у несприятливому екологічному середовищі. Гриби можуть спричинити серйозну інтоксикацію, адже вони як губка, всмоктують різні з'єднання, зокрема, й отрути, хімікати, важкі метали, радіонукліди та канцерогени.

4. При зберіганні молока та інших молочних продуктів без холодильника у них розмножується стафілокок. Зокрема, золотистий стафілокок викликає такі гнійні зараження, як абсцес, пневмонію тощо.

5. Протерміновані та недоброякісні продукти промислового виробництва не можна купувати з пошкодженою упаковкою. Це перша ознака того, що через цей продукт можна отримати харчове отруєння.

### **Харчове отруєння: основні симптоми**

#### Основні ознаки харчового отруєння:

- невеликий інкубаційний період – від 1 до 6 годин;
- швидкий розвиток хвороби;
- масовість ураження – симптоми отруєння у всіх, хто споживав продукт
- висока температура;
- зниження або відсутність апетиту;
- загальна слабкість;
- діарея;
- біль у животі;
- здуття живота;
- нудота і блювота;
- холодний липкий піт;
- низький тиск;
- прискорене серцебиття.

#### Отруєння також може спричинити:

- порушення зору або повна втрата;
- зниження тону м'язів;
- підвищене слиновиділення;
- ураження головного мозку (галюцинації, марення, кома);
- ураження периферичної нервової системи (паралічі тощо).

#### Коли необхідно викликати "швидку"

Гострі симптоми харчового отруєння розвиваються у короткий проміжок часу. До медичного закладу негайно необхідно звертатись, якщо отруєння отримала дитина до 3 років, вагітна жінка та люди літнього віку.

Також, якщо температура тіла різко підскочила до 40 С, або ж отруєння викликано після споживання отруйних грибів і рослин.

Якщо діарея понад 10 разів на добу з домішками крові, постійна блювота, лихоманка, сильна наростаюча слабкість та загальне зневоднення організму (сухість слизових, зниження вироблення сечі, зниження маси тіла) – не відкладайте дзвінок до лікаря, адже це може вартувати вам життя.

### **Долікарська допомога при харчовому отруєнні**

1. Якщо симптоми у вас легкі, то перше, що необхідно зробити, це негайно промити шлунок чистою водою. Випити багато рідини та викликати

блювоту. Таку процедуру необхідно повторити кілька разів, поки зі шлунка не почне виходити вода без домішок продуктів харчування.

2. Необхідно прийняти сорбенти, які допоможуть вивести з організму отруйні речовини.

3. Якщо блювота і пронос відсутні – необхідно прийняти проносні препарати, аби токсини не всмоктувались в організм.

4. Якщо вдалось промити шлунок і людині стає краще – важливо відновити водно-сольовий баланс в організмі та простежити за нормалізацією роботи шлунково-кишкового тракту завдяки легкій дієті – не споживати продуктів, які можуть подразнювати стінки шлунка (кисла, гостра, смажена, жирна їжа). Також важливо ретельно пережовувати їжу.

5. Якщо після цього вам не полегшало – потрібно негайно викликати "швидку". Якщо ж вам дома стало легше, то краще після отруєння піти до лікаря на огляд.

### **Харчове отруєння: чого не можна робити**

1. Медики рекомендують у жодному випадку не приймати протиблювотних або протидіарейних препаратів, адже саме блювота і пронос є захисними механізмами організму і найкраще допомагають швидко вивести токсини з організму.

2. Важливо під час отруєння для промивання шлунку пити лише звичайну воду, жодних соків, чаїв та інших напоїв.

3. Якщо отруєння супроводжується сильним болем у животі – не можна приймати анальгетики чи антибіотики без консультації лікаря. Можливий прийом спазмолітиків.



### **Ботулізм**

*Ботулізм – це харчове отруєння, яке може призвести до тяжких наслідків. Водночас, ботулізму у більшості випадків можна уникнути, дотримуючись простих харчових правил.*

### **ПРИЧИНИ БОТУЛІЗМУ**

Причиною ботулізму найчастіше стають продукти домашнього консервування – м'яса, риби, рідше - овочів. Потенційно небезпечними є усі консервовані продукти, які були погано вимиті, неправильно/недостатньо термічно оброблені, транспортувались або зберігались неналежним чином. Навіть

консерви, у яких все гаразд з терміном придатності, виглядом і смаком, можуть бути зараженими: ботулізм не можна визначити за кольором або смаком, мікроорганізм, який спричиняє хворобу, не псує продукти.

Також ботулізм може виникнути внаслідок споживання в'яленої чи копченої риби та будь-яких виробів з м'яса (ковбаси, шинки тощо). Найчастіше причиною ботулізму стають в'ялені або копчені продукти домашнього приготування, проте реєструються і випадки хвороби після вживання продуктів вироблених у промислових умовах. Це трапляється у випадку не дотримання відповідних вимог під час заготівлі, переробки чи зберігання продукту.

Значно рідше ботулізмом можна заразитись через рани, так само рідко мікроорганізм передається від матері до дитини через грудне молоко.

Наразі невідомі випадки ботулізму, пов'язані із уживанням свіжих промитих та правильно проварених чи обсмажених продуктів.

### **ПРОФІЛАКТИКА БОТУЛІЗМУ**

Щоби вберегтися від ботулізму уникайте споживання:

- в'яленої, копченої, солоної та консервованої риби,
- м'ясних та грибних консервів,
- консервів домашнього виробництва,
- якщо не впевнені, що продукти зберігали та/або транспортували належним чином,
- якщо сумніваєтесь у якості продуктів.

### **СИМПТОМИ БОТУЛІЗМУ**

Перші симптоми захворювання найчастіше виникають через 12-24 годин після споживання зараженої їжі. Водночас, симптоми так само можуть виникнути раніше (уже через 2 години) або значно пізніше (4 доби і більше). Що важче захворювання, то коротший інкубаційний період.

#### ***Симптоми ботулізму:***

- порушення близького зору: ви не можете читати текст, але добре бачите предмети,
- сильно виражена сухість у роті,
- важко говорити (голос стає тихим, гугнявим або пропадає)
- підвищена стомлюваність, м'язова слабкість,
- запаморочення,
- короткочасні ознаки ураження травної системи (нудота, блювання, послаблення випорожнень), а потім - стадія парезу кишечника (здуття живота, закрепи),
- ураження м'язів шиї та кінцівок.

Симптоми ботулізму найчастіше з'являються поступово, немає різких підйомів температури, тому виникає ілюзія несерйозності хвороби. У подальшому з'являється порушення зору – одна з найперших ознак ботулізму (хворого турбує "сітка або туман" перед очима, двоїння предметів, важкість читання, що пов'язано з паралічем очних м'язів). Одночасно виникають спрага, сухість слизових оболонок, розлад ковтання, може змінитися тембр голосу. Хворі скаржаться на відчуття "грудки" у горлі, біль під час ковтання, подразнення в горлі - усі ці симптоми обумовлені ураженням ковтальних м'язів.

Неврологічна симптоматика триває кілька днів і супроводжується загальнотоксичним синдромом - хворі скаржаться на сильний головний біль, запаморочення, безсоння, загальну слабкість, підвищення температури тіла. У важких випадках пацієнтів турбує відчуття нестачі повітря, тягар в грудній клітці, дихання стає поверхневим. Розвивається дихальна недостатність, що є причиною смерті при ботулізмі.

***При найменшій підозрі на ботулізм негайно зверніться до лікаря. Госпіталізація обов'язкова незалежно від тяжкості хвороби.***

### **ЛІКУВАННЯ БОТУЛІЗМУ**

Усі хворі на ботулізм незалежно від клінічної форми захворювання підлягають госпіталізації. Успіх лікування залежить від ранньої діагностики, правильного лікування, у більшості випадків - введення ботулінічного антитоксину (синоніми: сироватка, імуноглобулін).

### **Сальмонельоз**

Сальмонельоз - гостре інфекційне захворювання, що вражає шлунково-кишковий тракт та інші внутрішні органи.

Збудник сальмонельозу - бактерія *Salmonella*. Інфікування відбувається через продукти харчування, першочергова роль належить м'ясо-молочним та рибним продуктам.

***Симптоми сальмонельозу*** можуть бути різними, але зазвичай у перші години хвороби спостерігається легке нездужання, яке супроводжується здуттям живота. Потім різко наростає температура, з'являється запаморочення, біль у скронях, ломота. Ознаки інтоксикації сягають максимуму на другу добу. В цей же час з'являються ознаки гастроентериту: болі в животі, блювота, у якій наявні залишки їжі. Далі блювотні маси стають зеленими та водянистими. Пізніше приєднується діарея. Швидко наростає зневоднення організму.

### ***Профілактика сальмонельозу:***

- обов'язково ретельно мийте руки з милом перед приготуванням їжі та перед її вживанням;
- використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевіраних джерел;
- вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;
- використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді.

### **Дизентерія**

Дизентерія - бактеріальна інфекція, яка передається від хворої людини до здорової.

Збудник дизентерії - бактерія *Shigella dysenteriae*. Найчастіше причиною дизентерії є порушення правил особистої гігієни та вимог санітарного законодавства.

**Симптоми дизентерії** проявляються у вигляді діареї та загальної інтоксикації організму.

Профілактика дизентерії:

- ретельно мийте руки з милом перед вживанням їжі та її приготуванням;
- не купуйте продукти харчування у сумнівних місцях, де їхня якість і свіжість не перевіряється, а самі продавці працюють без медичних оглядів; перед вживанням молока та молочних продуктів, які ви придбали на фермерських ринках, обов'язково проведіть термічну обробку;
- не допускайте споживання продуктів сумнівної якості та із закінченим терміном зберігання; для пиття і приготування їжі використовуйте лише питну воду у пляшках або воду з централізованих джерел водопостачання;
- при децентралізованому водопостачанні (криниці) воду перед вживанням кип'ятіть;
- ретельно мийте овочі і фрукти проточною водою, для споживання дітьми - обдайте окропом;
- при виявленні симптомів хвороби не займайтеся самолікуванням, а негайно зверніться за допомогою до лікувально-профілактичних закладів.

**24**

## ПРОДУКТИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ПРОВОКУЮТЬ ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ:



**Ягоди, овочі та фрукти**

**Риба**



**М'ясо**

**Консерви**



**Гриби**

**Молоко і всі молочні продукти**



**Протерміновані та  
недоброякісні продукти  
промислового виробництва**

**24**

## ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ: ОСНОВНІ СИМПТОМИ

- Висока температура
- Зниження або відсутність апетиту
- Загальна слабкість
- Діарея
- Біль у животі
- Здуття живота
- Нудота і блювота
- Холодний липкий піт
- Низький тиск
- Прискорене серцебиття



24

## ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ: ПЕРША ДОПОМОГА



Промити шлунок (випити багато води та викликати блювоту)

Прийняти сорбенти, які допоможуть вивести отруйні речовини



Якщо блювота і пронос відсутні – прийміть проносні препарати.

Відновити водно-сольовий баланс та починайте прийом їжі дуже обережно



Якщо не полегшало – викликати лікаря