



Золотые правила профилактики кишечных отравлений

Хорошо летом, особенно когда оно теплое и солнечное! Сколько энергии, новых впечатлений и идей! Кому-то из нас по вкусу размеренная загородная жизнь, другим отдых на морских курортах или путешествия. Но, несомненно, каждого из нас радует то, что можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей со своего огорода.

Но летний сезон таит в себе другую опасность! Именно летом отмечается значительный рост острых кишечных инфекций. Кишечное отравление вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Эти микробы и токсины попадают в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. Заразиться можно и от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте.

Почему именно летом мы так уязвимы? Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены, чаще пьем воду из-под крана и родников. Летнее меню приводит к снижению кислотности желудочного сока, который является естественным защитным барьером. Опасны застоля на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней.

Неприятные симптомы общей слабости и потери аппетита могут настигнуть Вас в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали вас в поездке или на отдыхе. И вместо морских и воздушных ванн, экскурсий и встреч с друзьями Вы вынуждены проводить время в компании с «белым другом». Чем продолжительнее расстройство пищеварения, тем выше риск развития обезвоживания организма, потери микро- и макроэлементов, стойкого нарушения микрофлоры. В первую очередь в группе риска находятся пожилые люди и дети. Своевременно начатое лечение современными препаратами позволяет достаточно быстро справиться с недугом

и предотвратить осложнения. Но не легче ли предупредить инфекцию, чем ее лечить?

Профилактические мероприятия на первый взгляд кажутся слишком очевидными, но будьте уверены, что вы найдете несколько важных для себя пунктов. Итак, чтобы избежать кишечных инфекций

ДОМА:

- Тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень (зелень лучше замочить на 5-7 минут в слабо-солевом растворе), ополаскивайте кипяченой или бутилированной водой.
- Салаты из свежих овощей храните не более нескольких часов, старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу.
- Замороженное мясо животных, рыбы и птицы тщательно оттаивайте перед кулинарной обработкой.
- Храните сырое мясо и рыбу отдельно от готовых блюд в холодильнике.
- Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).
- Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.
- Содержите кухню в идеальной чистоте.

В ДОРОГЕ:

- Мойте руки перед едой, не перекусывайте на улице.
- Всегда носите при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием.
- В летний период воздерживайтесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах.
- Кушайте фрукты и овощи по сезону.
- По возможности не питайтесь в летних кафе на улице (опасны пирожки с мясом, шаурма, чебуреки, салаты и пр.).
- При покупке мясных изделий отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обращайте внимание на внешний вид и герметичность упаковки, срок годности продукции.
- Пейте кипяченую воду или "минералку", приобретенную в хорошо известных магазинах.