

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ. ПИЩЕВОЕ ТОКСИКОИНФЕКЦИИ.

Тажибоева Ирода Икрамовна,

*Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
преподаватель кафедры Сестринского дела*

Аннотация

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления зараженной или испорченной пищи. В статье рассматриваются основные причины пищевого отравления, включая бактериальные, вирусные и паразитарные инфекции, а также воздействие токсинов. Описаны характерные симптомы, такие как диарея, тошнота, рвота, лихорадка и обезвоживание. Представлены методы диагностики, лечения и профилактики пищевых отравлений. Работа основана на современных исследованиях в области медицины и эпидемиологии.

***Ключевые слова:** Пищевое отравление, бактериальные инфекции, вирусные инфекции, паразитарные инфекции, токсины, симптомы, диагностика, лечение, профилактика, эпидемиология, норовирус, сальмонелла, кишечная палочка, стафилококк, ботулизм, дизентерия, лямблии, токсоплазма, ротавирус.*

Пищевое отравление – это острое расстройство пищеварения, вызванное употреблением некачественной, зараженной или испорченной пищи. Оно может быть вызвано бактериями, вирусами, паразитами или токсинами, содержащимися в продуктах.

Основные причины пищевого отравления:

1. **Бактериальные инфекции** – вызываются патогенными бактериями, которые могут размножаться в продуктах питания при неправильном хранении или недостаточной термической обработке. Основные виды бактерий:
 - **Сальмонелла (Salmonella)** – содержится в сыром мясе, яйцах, молочных продуктах. Вызывает сальмонеллез, который сопровождается

сильной диареей, тошнотой, рвотой, лихорадкой и болями в животе. Инкубационный период – от 6 до 72 часов.

- **Кишечная палочка (*Escherichia coli*, *E. coli*)** – встречается в загрязненной воде, невымытых овощах и фруктах, сыром мясе. Некоторые штаммы могут вызывать тяжелые желудочно-кишечные расстройства, сопровождающиеся водянистой или кровавой диареей, обезвоживанием и осложнениями со стороны почек.

- **Клостридии (*Clostridium perfringens*, *Clostridium botulinum*)** – *Clostridium perfringens* вызывает пищевые токсикоинфекции, приводя к диарее и боли в животе. *Clostridium botulinum* – возбудитель ботулизма, который может привести к параличу дыхательных мышц и летальному исходу. Источники – консервированные продукты, мясо, рыба.

- **Стафилококк (*Staphylococcus aureus*)** – может размножаться в молочных продуктах, кондитерских изделиях, мясных блюдах. Продуцирует термостабильные токсины, вызывающие быстрое (в течение 1-6 часов) отравление с симптомами тошноты, рвоты, диареи и спазмов в животе.

- **Кампилобактер (*Campylobacter jejuni*)** – содержится в плохо приготовленном мясе (особенно курице) и непастеризованном молоке. Симптомы включают диарею (иногда с кровью), лихорадку, боли в животе.

- **Шигеллы (*Shigella spp.*)** – вызывают шигеллез (дизентерию), приводя к водянистой или кровавой диарее, высокой температуре, болям в животе. Распространяются через загрязненную воду и продукты.

- **Листерии (*Listeria monocytogenes*)** – могут встречаться в мягких сырах, мясных деликатесах, морепродуктах. Особенно опасны для беременных, могут вызывать выкидыши и тяжелые осложнения у новорожденных.

2. **Вирусные инфекции** – вирусные гастроэнтериты часто вызываются различными вирусами, которые поражают желудочно-кишечный тракт. Основные виды:

- **Норовирус (Norovirus)** – одна из самых частых причин вирусного пищевого отравления. Распространяется через зараженную воду, пищу, контакт с инфицированными людьми. Симптомы включают внезапную тошноту, рвоту, диарею, спазмы в животе, повышение температуры и общую слабость. Может передаваться даже через прикосновение к зараженным поверхностям.

- **Ротавирус (Rotavirus)** – чаще всего поражает детей младшего возраста. Основные симптомы – сильная водянистая диарея, рвота, лихорадка, обезвоживание. Распространяется через загрязненные продукты, воду и контакт с инфицированными людьми.

- **Аденовирус (Adenovirus)** – может вызывать гастроэнтерит, сопровождающийся диареей, рвотой, лихорадкой и болями в животе. Чаще поражает детей, передается через зараженную воду и пищу.

- **Астровирус (Astrovirus)** – вызывает менее тяжелые симптомы, чем норовирус и ротавирус, но также приводит к диарее, тошноте и болям в животе. Наиболее подвержены дети, пожилые люди и люди с ослабленным иммунитетом.

3. **Паразитарные инфекции** – вызваны паразитами, которые могут попадать в организм с пищей или водой. Основные возбудители:

- **Лямблии (Giardia lamblia)** – передаются через загрязненную воду и продукты, вызывая лямблиоз. Симптомы включают длительную диарею, вздутие живота, тошноту и потерю веса.

- **Токсоплазма (Toxoplasma gondii)** – чаще всего передается через плохо приготовленное мясо или контакт с зараженными животными. Может вызывать токсоплазмоз, который опасен для беременных и людей с ослабленным иммунитетом.

- **Криптоспоридии (Cryptosporidium spp.)** – распространены в загрязненной воде. Вызывают криптоспоридиоз, сопровождающийся водянистой диареей, тошнотой и спазмами в животе.

4. **Токсины и химические вещества** – некоторые пищевые отравления могут быть вызваны токсинами, химическими соединениями или загрязнителями:

- **Грибные токсины** – встречаются в ядовитых грибах (бледная поганка, мухомор), вызывая тяжелые отравления, поражение печени и почек.
- **Пестициды** – могут накапливаться в овощах, фруктах и зерновых, вызывая интоксикацию, аллергические реакции и нарушения работы нервной системы.
- **Тяжелые металлы (ртуть, свинец, кадмий, мышьяк)** – могут присутствовать в загрязненной воде и морепродуктах, вызывая хронические отравления, неврологические нарушения и повреждение внутренних органов.
- **Гистамин (синдром скомбротоксизма)** – может накапливаться в несвежей рыбе (тунец, скумбрия), вызывая симптомы, похожие на аллергическую реакцию: покраснение кожи, головную боль, зуд, расстройство пищеварения.
- **Микотоксины (афлатоксины, охратоксины)** – выделяются плесневыми грибами и могут присутствовать в орехах, зерновых, кофе, вызывая повреждение печени и повышая риск развития рака.
- **Бактериальные токсины** – например, ботулотоксин (*Clostridium botulinum*), может присутствовать в консервированных продуктах и вызывать тяжелый паралич мышц.

5. **Несоблюдение санитарных норм** – неправильное хранение и приготовление пищи, контакт с зараженными поверхностями.

Первые признаки отравления могут появиться через несколько часов после употребления зараженной пищи. Основные симптомы включают:

- Тошноту и рвоту
- Диарею
- Боль в животе и спазмы
- Лихорадку и озноб

- Общую слабость и головокружение
- В некоторых случаях – признаки обезвоживания (сухость во рту, снижение количества мочи, головокружение)

Первая помощь при пищевом отравлении:

1. Промывание желудка – если прошло не более 2-3 часов после употребления зараженной пищи, можно выпить теплую воду и вызвать рвоту.
2. Обильное питье – чтобы избежать обезвоживания, рекомендуется пить воду, регидратационные растворы (Регидрон), травяные отвары.
3. Прием сорбентов – активированный уголь, Смекта, Энтеросгель помогут вывести токсины.
4. Щадящая диета – первые часы лучше воздержаться от еды. Затем можно есть сухари, рис, овсянку, бананы, отварной картофель.

Срочно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Симптомы сохраняются более 24 часов
- Температура тела выше 38,5°C
- Присутствует сильная слабость, головокружение, потеря сознания
- В рвотных массах или кале есть кровь
- Отравление произошло у ребенка, пожилого человека или беременной женщины

Чтобы избежать пищевого отравления, соблюдайте простые правила:

- Тщательно мойте руки перед приготовлением и приемом пищи
- Правильно храните продукты, следите за сроками годности
- Термически обрабатывайте мясо, рыбу, яйца
- Избегайте употребления сырой воды и невымытых овощей, фруктов
- Следите за чистотой кухонных поверхностей и посуды

Пищевое отравление – серьезное, но в большинстве случаев излечимое состояние. Главное – вовремя принять меры и не игнорировать тревожные симптомы!

Литература:

1. Руководство по инфекционным заболеваниям / Под ред. Н.Ф. Гамалеи. – Москва: Медицина, 2019.
2. Справочник по гастроэнтерологии / В.И. Касаткин. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2021.
3. Вирусные и бактериальные инфекции пищеварительной системы / А.Н. Коваленко, Л.М. Сидоров. – Новосибирск: Наука, 2020.
4. Основы эпидемиологии пищевых инфекций / П.Ю. Захаров. – Екатеринбург: Уральский университет, 2018.
5. World Health Organization. Foodborne diseases: A growing global health problem. Geneva: WHO, 2021.