

Лето. Солнце. Пищевые отравления.

Отравление некачественными пищевыми продуктами реально в течение всего календарного года, просто летом такая вероятность повышается в разы благодаря теплой устоявшейся погоде, не соблюдению сроков и условий хранения продуктов. Так же приведет к расстройству пищеварения несоблюдение правил личной гигиены. Не помыть руки перед едой или пренебречь голосом разума и попробовать свежие продукты или заготовки с рук у неизвестного продавца на дороге или на самопроизвольных рынках.

Продукты, богатые сахаром, излюбленная среда обитания микробов. Также опасность представляют копчения, молочные продукты, хлебобулочные изделия с начинкой, консервация. Из жалости или чувства экономии можно съесть начинающие портиться фрукты и овощи, когда на глаз человек определяет качество продукта, и, ошибаясь, подвергает себя риску. Бывает так, что из нескольких человек клинику отравления продемонстрирует лишь один из компании пробующих. Причиной могут служить разные факторы: возраст, как молодой, так и пожилой, пониженная кислотность желудочного сока, сопутствующие заболевания и прием медикаментов. Расстройства пищеварения – достаточно частые жалобы, которые можно связать с приемом жирной пищи, алкоголя, не соблюдением прописанной диеты, и это никак не связано с пищевыми отравлениями. Симптомы схожи, но проявления ярче, быстрее именно у отравления, когда за несколько часов может возникнуть тошнота, рвота, жидкий стул до нескольких раз в короткий промежуток времени, повышение температуры, выраженная слабость, головокружение.

Как уберечь себя и свою семью от летних неприятностей?

Соблюдать элементарные правила:

- Любой контакт с пищей начинайте с мытья рук;
- Храните пищу и продукты в недоступных для насекомых мест;
- Обязательно следите за сроком годности, и не употребляйте продукты с истекшим сроком годности;
- Если сомневаетесь в органолептических свойствах продукта, подвергните его термической обработке, если срок годности не вышел, и были соблюдены правила хранения продукта. Если нет, выбрасывайте продукт смело;
- Возьмите за правило готовить продукты на один раз;
- Не оставляйте на длительный срок скоропортящиеся продукты в комнате;
- Не покупайте с рук сомнительного качества еду;
- Старайтесь не есть в уличных кафе и палатках;
- Не пробуйте на вкус при покупке образец развесных овощей и фруктов, колбасных изделий и сыров;
- Замените кондитерские изделия фруктами;
- Не употребляйте продукты с явными признаками испорченности.

И не забывайте, если ситуация выходит из-под вашего контроля, если признаки отравления есть у детей или ваших пожилых родственников, вызывайте обязательно врача, который правильно подберет тактику лечения, назначит терапию, диету и даст рекомендации на восстановительный период.