



ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ.

Тожибаева Ирода Икрамовна,

Андижанский общественный здравоохранительный

техникум по имени Абу Али ибн Сины, Преподаватель кафедры педиатрии

Аннотация:

В статье рассматриваются основные виды отравлений (бактериальные, вирусные, паразитарные, химические), их этиология и клинические проявления. Также изложены алгоритмы первой помощи: регидратация, противорвотные и сорбирующие средства, лечебная диета, а при тяжёлых симптомах — показания к госпитализации. Особое внимание уделено профилактике: гигиене на кухне, термической обработке, безопасному хранению и мытью продуктов. Статья предназначена для широкой аудитории и медицинских работников, повышая информированность и способствуя снижению рисков пищевых заболеваний.

Ключевые слова: пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция, пищевые токсины, бактериальные отравления, вирусные отравления, регидратация, профилактика пищевых заболеваний.

Пищевое отравление (пищевая токсикоинфекция) — острое заболевание, вызванное употреблением продуктов, заражённых патогенными микроорганизмами (бактерии, вирусы, паразиты) или их токсинами, а также природными и химическими токсинами.

Проявляется внезапно, чаще в течение 1–6 часов (иногда до 24–72 ч), и редко продолжается более недели.

Причины и возбудители:

- **Бактерии:** E. coli, Salmonella, Campylobacter, Clostridium perfringens, Staphylococcus aureus и др.
- **Вирусы:** Норовирус, часто в сырых морепродуктах и овощах.
- **Паразиты:** простозои и гельминты — реже, но тоже возможны.



- **Токсины и химикаты:** ботулизм, отравления ядовитыми грибами, пестицидами.

Типичные признаки:

- тошнота, рвота;
- водянистая или зловонная диарея;
- боли в животе, спазмы, метеоризм;
- слабость, головокружение, возможна температура и озноб.

Инкубационный период варьируется от 30 минут до 3 дней.

Особенно опасны осложнения у детей, пожилых и иммунокомпрометированных: дегидратация, почечная недостаточность, нервно-мышечные нарушения (в тяжёлых случаях ботулизма, холеры).

Диагностика и лечение:

1. **Обязательно:** восполнение жидкости — пить небольшими частыми порциями (вода, регидрон, несладкий чай).
2. **Сорбенты:** активированный уголь, смекта и им подобные нейтрализуют токсины.
3. **Медикаменты:**
 - противорвотные/спазмолитики (ондансетрон, метоклопрамид, дротаверин);
 - антибактериальные препараты — только после лабораторного подтверждения бактериальной инфекции;
 - пробиотики для восстановления микрофлоры.
4. **Диета:**
 - первые 4–6 ч — голод, затем частое дробное питание: рисовый отвар, сухари, нежирный бульон;
 - период восстановления (3–5 дней): протёртые каши, паровые блюда, печёные яблоки.

При тяжёлых формах (непрекращающаяся рвота, слабость, кровь в стуле, обезвоживание, высокая температура) — незамедлительно в больницу.

Профилактика пищевого отравления



На кухне и при покупке:

- Тщательно мыть руки и поверхности (доски, губки), особенно после сырых продуктов.
- Использовать отдельный инвентарь для сырого и готового мяса/рыбы.
- Правильно готовить: мясо $\geq 70^{\circ}\text{C}$ внутри, яйца и продукцию из них тоже.
- Быстро охлаждать и хранить в холодильнике ($< 5^{\circ}\text{C}$), не оставлять на столе более 2 часов.
- Покупать только в надёжных местах, проверяя сроки, целостность упаковки и отсутствие повреждений.
- Мыть овощи, фрукты, зелень водой, особенно если употребляются сырыми.
- Избегать непроверенных заготовок, грибов, домашних консервов.

В поездках и на улице:

- Не пить сырую воду, быть осторожными с уличной едой.
- Избегать сырой или плохо приготовленной еды, особенно морепродуктов и яиц.

Быстрая сводка

Этап	Что делать
Симптомы	Рвота, диарея, боли, слабость, температура
Что предпринять	Больше пить, сорбенты, постельный режим
Медикаментозно	Анτισпазмолитики, противорвотные, пробиотики, антибиотики — только при показаниях
Диета	Вначале жидкости → щадящая, дробная диета
Профилактика	Гигиена, термическая обработка, хранение, мытьё, рискованная еда — из проверенных источников

Пищевое отравление – распространённое, потенциально опасное заболевание, которое при лёгкой форме хорошо поддаётся домашнему лечению. Главное — быстрое восполнение жидкости, очищение организма от токсинов и щадящая диета. Важно строго соблюдать правила безопасности при приготовлении и



хранении пищи. При тяжёлой симптоматике — срочно обращаться за медицинской помощью.

Список литературы:

1. Norris, J. R. (2017). Пищевые токсикоинфекции и их профилактика. Москва: ГЭОТАР-Медиа.
2. Бацукова, Н. Л., & Мархоцкий, Я. Л. (2016). Гигиена питания: Лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов. Минск: Вышэйшая школа.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2023, май). CDC Yellow Book 2024: food poisoning from marine toxins [Интернет-публикация].
4. U.S. Food and Drug Administration. (2022, ноябрь). Selecting and serving fresh and frozen seafood safely [Интернет-публикация].