

ПРОФІЛАКТИКА БОТУЛІЗМУ

Ботулізм – це небезпечне харчове отруєння, що виникає при вживанні продуктів, які містять отруйні речовини (токсини), вироблені бактеріями ботулізму. Токсин є одним з найсильніших з усіх відомих отрут, що зустрічається у природі, який виробляються бактеріями *Clostridium botulinum* (спороутворюючі, це абсолютні анаеробні мікроорганізми, які живуть і ростуть тільки за відсутності кисню в середовищі). При цьому смак, запах і вигляд харчового продукту не змінюється. Спори присутні всюди – у ґрунті, прибережних смугах, воді та можуть зберігатися багато років. Причиною ботулізму найчастіше стають продукти домашнього приготування, потенційно небезпечними – усі продукти, які були погано вимиті, неправильно/недостатньо термічно оброблені, транспортувались або зберігались неналежним чином (м'ясо-, рибопродукти, рідше – овочі).

Перші симптоми захворювання виникають через 12-24 год. після споживання зараженої їжі. Водночас симптоми можуть виникнути раніше (уже через 2 год.) або значно пізніше (4 доби і більше). Чим важче захворювання, то коротший інкубаційний період. Симптоми ботулізму найчастіше з'являються поступово, немає різких підйомів температури, тому виникає ілюзія несерйозності хвороби. У подальшому з'являється порушення зору – це «сітка або туман» перед очима, двоїння предметів, важкість читання, що пов'язано з паралічем очних м'язів. Водночас виникає спрага, сухість слизових оболонок, розлад ковтання, може змінитися тембр голосу. Хворі скаржаться на відчуття «грудки» у горлі, біль під час ковтання, подразнення в горлі.

З метою попередження випадків захворювання необхідно дотримуватись профілактичних заходів щодо виникнення ботулізму: додержуватися основних санітарно- гігієнічних правил при обробці, зберіганні та приготуванні продуктів харчування; ретельно очищати, промивати проточною водою та просушувати овочі, особливо гриби, витримувати температурний та технологічний режим при приготуванні консервів, м'ясо-, рибопродуктів. Не купувати копчену, солону та в'ялену рибу, м'ясну продукцію на стихійних ринках, яка була виготовлена в домашніх умовах та реалізується без лабораторного контролю. Купуючи сушену та в'ялену рибу промислового виробництва, навіть в закладах торгівлі, звертайте увагу на її зовнішній вигляд, умови зберігання, наявність маркування із зазначенням дати виготовлення та терміну придатності.

За найменшої підозри на ботулізм негайно звертайтеся до лікаря. Госпіталізація є обов'язковою незалежно від тяжкості перебігу захворювання.

ГРИБИ: ПРОФІЛАКТИКА ОТРУЄНЬ ТА ПЕРША ДОПОМОГА

Страви з грибів – традиційний продукт у раціоні харчування мешканців багатьох регіонів України. На території нашої країни росте майже 2000 видів шапинкових грибів, до 500 з них вважають їстівними. Гриби є доволі специфічним продуктом, що містить значну кількість азотистих речовин, зокрема білків, а також жирів, вуглеводів, вітаміни (B1, PP), мінеральні речовини. Вживати гриби не рекомендовано вагітним, жінкам, які годують грудьми, та літнім людям. Не варто годувати грибами чи стравами з них дітей до 12 років.

Як не отруїтися грибами:

- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- При збиранні грибів уважно оглядайте гриби: звертайте увагу на колір капелюшка, губки, ніжки, беріть лише добре вам знайомі.
- За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишайте його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби – їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби поблизу трас, промислових підприємств, забруднених територій: гриби вбирають в себе широкий спектр отруйних речовин, зокрема важкі метали.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду: в цей час гриб пересихає, віддавши воду і збільшивши концентрацію токсинів.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби: всі сумнівні треба викинути.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хв..
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

Симптоми отруєння грибами:

- Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хв. після споживання, так і протягом кількох днів.
- Симптоми включають: нудота, блювота, різкий біль у животі, діарея, запаморочення, підвищення температури тіла, задуха, судоми, відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги), марення, поява галюцинацій.

Перша допомога у разі отруєння грибами:

- За наявності будь-якого з наведених симптомів негайно викликайте лікаря!
- Терміново телефонуйте до «швидкої» – загальний номер 103.
- Промийте шлунок простою водою.
- Дотримуйтеся постільного режиму.
- Пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) – це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.
- Прийміть сорбенти.
- Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!