

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ У РЕБЕНКА. ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ



Многие привыкли относиться к легким формам пищевых отравлений, как к некой неизбежности, которая рано или поздно настигнет каждого. Часты случаи, когда даже при лечении детей родители не прибегают к помощи врачей, а обходятся «стандартным» набором средств из бабушкиных рецептов или рекламы по телевизору. Промывание желудка марганцовкой, прием активированного угля или какого-то другого абсорбента, вот обычный набор в руках «опытного» родителя. Однако далеко не все четко понимают суть интоксикации организма, не все могут правильно определить её природу и предугадать последствия. Далеко не всем известно и то, что в некоторых случаях отравления могут вызывать смертельно опасные бактерии, например, ботулизм, а еще иногда бывает, что под симптомами интоксикации организма скрыто совершенно другое заболевание, допустим, тепловой удар. И пока родители пытаются побороть ложное отравление ребенка, они теряют драгоценное время, что может привести к резкому ухудшению состояния и тяжелым последствиям.

Учитывая всё вышесказанное, следует заметить, что родителям не стоит заниматься самолечением, даже если им и кажется, что это **пищевое отравление у ребенка** и что они сами быстро справятся. Мы рекомендуем всегда прибегать к врачебной медицинской помощи, хотя по возможности и предпринять некоторые действия для облегчения состояния ребенка. Опишем, как не допустить пищевую интоксикацию и как поступить, если она наступила.

Еще мы советуем прочесть материал "[Защита детей от солнца](#)", в котором вы узнаете об опасностях исходящих от палящего летнего солнца, о распространенных мифах по этому поводу и о правильных методах защиты. Если вы воспитываете подростка и стали замечать странности в его поведении, то мы рекомендуем прочесть важную статью об распространенных [признаках наркомании у подростков](#).

У ребенка пищевое отравление не наступит, если взрослые будут соблюдать простые правила

Пищевое отравление детей – возможные пути интоксикации и их симптомы

Помните, что пищевому отравлению особенно подвержены младенцы и дети дошкольного и младшего школьного возраста, так как у них еще недостаточно сильная иммунная система. Пищевое отравление у детей, так же как и у взрослых чаще всего наступает при употреблении еды, которая заражена микробами. Разделяют проявления в двух формах – токсикоинфекция, а также интоксикация.

Обычно **токсикоинфекцию** вызывают микробы, принадлежащие группе сальмонелл, а также паракишечная и кишечная палочки. Учтите, что сальмонеллы очень распространены, они часто заражают кишечники птиц и животных. А когда организм животного ослабевает и соответственно его защитные функции тоже, сальмонеллы заражают все внутренние органы. Такое мясо, попав на стол к людям после слабой термообработки, вызывает отравление. Также сальмонеллами могут заразиться яйца, паштеты, молоко, сыр, рыба и творог. Симптомы отравления обычно возникают спустя несколько часов или же позже в зависимости от дозы, организма и характера отравления. У ребенка начинается тошнота, рвота, головная боль, стул – частый и жидкий, температура тела повышается. Болезнь длится от двух суток до недели и в подавляющем большинстве случаев заканчивается выздоровлением.

Пищевая **интоксикация** детского организма происходит вследствие приема пищи, которая содержит яды в виде продуктов жизнедеятельности микробов. Называют их – токсины. Чаще всего подобные отравления вызваны стафилококком. Он, как правило, попадает в готовые блюда от тех, кто имеет гнойничковые болезни кожи. Распространены отравления через торты, мороженное, пирожные, колбасу, ветчину, сосиски и так далее. Даже при попадании в сырые продукты этот токсин не просто уничтожить. При температуре кипения он не разрушается несколько часов. Симптомы отравления обычно проявляются по времени так же, как и при токсикоинфекции. Клиническая картина и ход болезни схожи.

Ботулизм вызывает очень опасное отравление организма, которое без срочного медицинского вмешательства может закончиться смертью ребенка. Бактерии ботулизма активно размножаются в бескислородной среде и выделяют сильный токсин. Он разрушается спустя 20-ть минут кипячения, но чтобы уничтожить сами споры необходимо поддерживать температуру 120 градусов по Цельсию в течение 10-ти минут. Наиболее часто источником отравления служат разного рода консервированные продукты, а именно мясо, рыба, овощи. Но наблюдались случаи интоксикации и через землю, которая была заражена фекалиями больных животных. Наступления болезни происходит спустя пару часов, хотя иногда возможен инкубационный период в несколько дней. Ребенок чувствует сухость во рту, головокружение, общую слабость и затрудненное дыхание, пульс учащается, наступает паралич глазных и лицевых мышц, а также мышц мягкого неба и языка. Из-за этого происходит расстройство речи, зрения и глотания - ребенок поперхивается и начинает плохо различать ближайшие предметы и текст. Токсин поражает нервный аппарат сердца и центральную нервную систему. Болезнь длится 4-8 дней, проходит тяжело и без медицинского вмешательства может привести к смерти вследствие паралича дыхательного центра.

Обратите внимание, что споры ботулизма может содержать законсервированный мед, причем даже тот, который произведен в промышленных условиях. Поэтому ни в коем случае не давайте такой мед детям до одного года, у них может развиваться детский ботулизм. А для взрослых он, как правило, безвреден.

У младенцев ботулизм, как правило, начинается именно с запора, потом малыш начинает плохо делать сосательные движения и с трудом глотает, у него начинают слабеть веки, он слабо издает звуки или слова, развивается общее бессилие.

Небактериальные отравления происходят обычно из-за употребления ядовитых грибов, рыбы или позеленевшего от света картофеля, который накапливает под своей кожурой ядовитый соланин. Многие грибы ядовиты по своей природе, причем есть много ложных грибов, запомните, что детям не рекомендуется вообще давать в пищу грибы до 12 лет. Особенно часто травятся грибами – строчками, которые очень похожи на съедобные сморчки. Только у строчков при сухих погодных условиях развивается ядовитая гельвелловая кислота – очень сильнодействующий яд, устойчивый к нагреванию. Обратите внимание на фотографии и избегайте покупки и сбора подобных грибов.

Ядовитый - строчок.

Съедобный сморчок.

Отравление токсинами некоторых рыб может быть из-за их неправильной обработки или транспортировки. Например, у скумбрии выделяются яды в случае её несвоевременной заморозки. Еще учтите, что детям категорически нельзя давать японские суши с рыбой или креветками, которые так же могут служить источником опасных отравлений.

Пищевое отравление детей – профилактика заболеваний

Приведем основные правила профилактики пищевых отравлений у детей:

- Первое и главное правило взрослые должны помнить еще со школьной скамьи: «мойте руки перед едой», причем это не просто общий лозунг, а жизненно важная необходимость. Мытье рук перед приемом пищи в несколько раз снижает риск отравления.

- Далее, второе правило – тщательно мойте продукты, которые употребляете в сыром виде – овощи и фрукты. Не давайте детям сырое молоко и яйца. Пастеризованное молоко с магазина так же рекомендуется кипятить.

- Не позволяйте детям употреблять в пищу «взрослые» продукты, такие как японские суши, копченая рыба, грибы и так далее.

- Мясо птиц, животных, должно проходить тщательную температурную обработку, пользуйтесь правилом: «мясо не переваришь». Это же касается рыбы, морепродуктов и яиц.

- При домашнем консервировании строго придерживайтесь технологии и температурного режима для уничтожения спор ботулизма. Не используйте домашние или фабричные продукты со вздутием пакетов, банок или крышек (его еще называют бомбаж). Не употребляйте в пищу продукты с подозрительным запахом или консистенцией.

- Храните в холодильнике скоропортящиеся продукты только в течение их срока годности и в емкости с закрытой крышкой. Помните, что очень быстро портятся

торты, пирожные с кремом, салаты с майонезом, открытые пакеты с продуктами и напитками, в которых нет консервантов, например, натуральные соки. Запомните ориентировочное время хранения популярных продуктов в холоде до 8 градусов (без холода оно намного меньше, а иногда продукты вообще не подлежат хранению без холода). Конечно, современные консерванты могут продлить жизнь некоторым продуктам, но надо ли вам напрасно рисковать здоровьем своих детей.

- Творожная масса, творожный крем или сырки – в холоде до 24 часов (без холода хранить нельзя).
- Пирожки жаренные с мясом или рыбой - в холоде до 24 часов, в прохладном месте до 12 часов.
- Пирожное со сливочным кремом – в холоде до 6 С° время хранения до 36 часов, в прохладном месте до 12 часов.
- Пирожное с заварным кремом – в холоде до 6 часов, без холода хранить нельзя.
- Подавайте горячие рыбные или мясные блюда на стол вскоре после приготовления, не храните портящиеся продукты вне холодильника.
- При покупке и перед употреблением всегда проверяйте срок годности продуктов.
- Не покупайте очень ранние фрукты и овощи (например, помидоры, арбузы, дыни или клубнику), в них, как правило, много химических стимуляторов роста, которые могут вызвать острое отравление.
- Не покупайте еду в сомнительных местах с рук или лотков. Особенно в жаркое время года, особенно на пляже, особенно мясные продукты (чебуреки, беляши и т.д.) особенно детям! Помните, что мясо на солнце уже спустя 20-30 минут может превратиться в яд.

Действия родителей, если у ребенка пищевое отравление

Обеспечение медицинской помощи при отравлении

При пищевом отравлении ребенка самое главное оперативно обеспечить ребенку медицинскую помощь. Если вы в отпуске, то обратитесь к администрации гостиницы или базы отдыха, чтобы они приняли неотложные меры. Если же вы дома, то в зависимости от ситуации вызывайте врача, неотложную или скорую медицинскую помощь. В случае резкого ухудшения состояния сразу звоните в скорую помощь (даже если до этого вы вызвали врача на дом), к опасным синдромам относятся: рвота или понос с кровью, бред, галлюцинации, потеря сознания, асфиксия (ребенок задыхается), ослабление пульса, синюшность кожных покровов (ребенок начинает синеть).

Всегда сохраняйте спокойствие, не пугайте, а наоборот успокаивайте ребенка. Четко и подробно опишите по телефону медицинскому работнику суть проблемы и симптоматику, попросите дать общие рекомендации по телефону, что вам надо делать до приезда скорой или врача.

Учтите, что симптомы болезни могут лишь быть похожи на отравление, а на самом деле это может быть совсем другое заболевание, например, солнечный удар. Лишь врач может квалифицированно поставить диагноз.

Общие действия при отравлении ребенка

Если вы уверены, что у ребенка именно пищевое отравление (желательно проконсультировавшись с врачом по телефону), то перво-наперво обеспечьте освобождение желудка от пищи, которая вероятнее всего и явилась причиной болезни. Для этого дайте ребенку выпить много теплой кипяченой воды, а потом вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Повторять процедуру надо до тех пор пока рвотные массы не будут выходить чистыми, без кусков еды и слизи. Мы НЕ РЕКОМЕНДУЕМ без совета с врачом промывать желудок марганцовкой (перманганатом калия). Но если вы и задумали делать такой раствор, то используйте либо капли, либо в случае с кристалликами аккуратно перелейте раствор в другую посуду, чтобы избежать внутреннего ожога мелкими частицами. Помните, что раствор марганцовки должен быть слабо-розовым, и не давайте марганцовку детям до 5 лет.

Для удаления всосавшихся вредных веществ и токсинов из кишечника ребенка примените сорбенты. Это вещества, которые втягивают токсины в себя, а затем выводят их из организма. Популярными препаратами являются: активированный уголь, Полифепан, Карболонг. Но помните, что в некоторых случаях – при язвенных и эрозивных поражениях кишечника и желудка, эти препараты могут быть противопоказаны. Очень популярен препарат Энтеросгель, он не раздражает слизистые оболочки и обладает отличными сорбирующими свойствами токсинов, причем сорбирует и билирубин.

При отравлениях, которые сопровождаются поносом и метеоризмом можно применить Бифилакт экстра или Экстралакт, они также содержат микробные компоненты, восстанавливающие нормальную кишечную флору. Еще неплохо применять Смекту – она защищает воспаленные слизистые поверхности от воздействия вирусов и токсинов и восстанавливает стул. Учтите, что Имодиум (Лоперамид) не рекомендуется самостоятельно применять при пищевом отравлении, так как при неправильном использовании возможно еще более активное всасывание вредных веществ в кровь.

В любом случае не занимайтесь самолечением пищевого отравления ваших детей, всегда консультируйтесь с врачом