

## Профилактика ПТИ, выбор меню

**Пищевые токсикоинфекции (ПТИ)** – острые, кратковременные заболевания, вызываемые условно-патогенными бактериями.

**ПТИ распространяются алиментарным путем.** Среди факторов передачи ПТИ твердые (колбасы, студни, яйца, мясные и рыбные консервы и др.) и жидкие (суп, молоко, соки, компоты, кисели, квас, лимонад, коктейли и др.) пищевые продукты, являющиеся для бактерий питательной средой. Стафилококковая интоксикация чаще всего связана с употреблением в пищу инфицированного молока и молочных продуктов, кондитерских кремов, мясных, рыбных и овощных блюд. Протей и клостридии хорошо размножаются в белковых продуктах (мясо, рыба, в том числе консервированные, колбаса, молоко). Заболеваемость ПТИ регистрируется на протяжении всего года, но чаще в теплое время, так как в этот период труднее осуществить безукоризненное хранение приготовленных пищевых продуктов.

**При пищевых токсикоинфекциях** (и интоксикациях) к моменту поступления пищи в желудок в ней, кроме бактерий, содержится значительное количество экзотоксина. Это обуславливает развитие самого короткого в инфекционной патологии инкубационного периода. От момента воздействия токсинов на слизистую оболочку желудка до развития клинической симптоматики в ряде случаев проходит не более 30 мин (чаще 2–6 ч).

**Инкубационный период** продолжается от 30 мин до 24 ч (чаще 2–6 ч).

**Клиническая картина ПТИ**, вызванных различными возбудителями, имеет много общего и представлена сходной симптоматикой.

**Начало заболевания острое.** Появляется тошнота, к которой присоединяется рвота. Рвота редко бывает однократной, чаще она повторная, иногда неукротимая, мучительная, изнуряющая. Почти одновременно со рвотой начинается понос. Стул жидкий, водянистый, от 1 до 10–15 раз в сутки, обычно имеет энтеритный характер и не содержит слизи и крови. У значительной части больных заболевание не сопровождается сколько-нибудь сильными болями в животе и повышением температуры тела. Вместе с тем немалое число случаев ПТИ протекает со схваткообразными болями в эпи- и мезогастррии и кратковременной гипертермией. В клинической картине этих заболеваний, помимо желудочно-кишечной симптоматики, наблюдаются озноб, повышение температуры тела, умеренная головная боль, слабость, недомогание. Повышение температуры тела до максимума (38–39 °С) происходит в первые часы болезни, а через 12–24 ч она, как правило, снижается до нормы.

Объективно у больных отмечаются бледность кожных покровов, иногда цианоз их, похолодание конечностей. Язык обложен бело-серым налетом. Живот при пальпации мягкий, болезненный в эпигастрии, реже вокруг пупка. Закономерно страдает сердечно-сосудистая система: определяется брадикардия (при гипертермии – тахикардия), артериальное

давление снижено, на верхушке сердца выслушивается систолический шум, тоны сердца глухие. Иногда развиваются обмороки, кратковременные коллаптоидные состояния. При многократной рвоте и обильном поносе могут появиться симптомы дегидратации, деминерализации и ацидоза. Возможны судороги в мышцах конечностей, снижение диуреза, понижение тургора кожи и др. При своевременной адекватной терапии эти явления быстро купируются. Печень и селезенка не увеличены. В гемограмме – лейкоцитоз, нейтрофилез, умеренное повышение СОЭ. Заболевание в большинстве случаев длится 1–3 дня.

**Для предотвращения ПТИ необходимо соблюдать определенные меры профилактики:**

Регулярно мойте руки. Мытье рук является одним из наиболее эффективных способов предотвращения передачи бактерий и других патогенных микроорганизмов, который могут привести к ПТИ. Руки следует мыть перед приготовлением пищи, перед ее употреблением и после контакта с животными.

Используйте чистые поверхности и инструменты. Перед приготовлением еды и после работы с сырыми продуктами обязательно очищайте кухонные поверхности и инструменты горячей водой и мылом. Грязные посуда и различные кухонная утварь может стать источником заражения.

Храните продукты правильно. Вы должны хранить продукты в холодильнике согласно указаниям на упаковке или рекомендациям специалистов. Старайтесь не допускать перекрестного загрязнения продуктов, чтобы избежать размножения болезнетворных микроорганизмов.

Не покупайте испорченные продукты. Перед тем, как купить продукт, внимательно посмотрите на его внешний вид и не забудьте проверить дату изготовления и срок годности.

Приготовьте еду правильно. Необходимо соблюдать температурные режимы при приготовлении продуктов. Избегайте употребления сырой пищи. Суровая или неприготовленная пища, такая как яйца, молоко, морепродукты и мясо, может содержать бактерии, которые могут вызвать различные заболевания, включая ПТИ. Перед употреблением продуктов следует убедиться, что они были правильно приготовлены и что они не вызывают беспокойства.

Следите за состоянием здоровья. Если у вас есть симптомы ПТИ, например, диарея, рвота, боль в животе, то вы должны немедленно обратиться к врачу.

В целом, соблюдение всех этих мер профилактики позволит избежать заражения патогенными микроорганизмами, которые могут привести к ПТИ. Старайтесь быть бдительными и следите за качеством и безопасностью продуктов, которые вы употребляете, чтобы избежать заражения.