**Харчові отруєння**

У своєму житті кожна людина стикався з харчовими отруєннями. Цьому явищу особливо часто схильні діти, так як незміцнілий організм не в змозі протистояти багатьом мікроорганізмам, що викликає інтоксикацію. Харчове отруєння — не що інше, як гострий стан організму у відповідь на вживання продуктів, що містять токсини.

**Розрізняють декілька типів отруєння**

* Перший викликаний вживанням в їжу отруйних тварин і рослин.
* Другий — отруєння різними хімічними речовинами.
* Третій і найпоширеніший тип — мікробне отруєння або токсикоінфекція.

В останньому випадку проблема викликана наявністю в вживаної їжі патогенних мікробів і їх продуктів розпаду. Збудниками токсикоінфекції, як правило, виступають стафілококи, клостридії, сальмонели, цитробактери, протеї та деякі штами кишкової палички. Всі вони потрапляють в організм виключно з продуктами харчування.

Виготовлення та зберігання харчових продуктів в невідповідних умовах викликає різке збільшення в них кількості патогенних мікробів. В процесі їх життєдіяльності накопичуються токсини, які викликають порушення в роботі травного тракту. Зараження може виникнути навіть від короткочасного перебування їжі на повітрі або її знаходження в занадто теплому приміщенні. Таку їжу можна відрізнити за неприємним запахом, зміненому кольором і консистенції. Також ознакою непридатності є наявність дрібних бульбашок газу, що особливо добре видно в рідкої їжі. Але нерідкі випадки, коли отруєння виникає після вживання продуктів з нормальним зовнішнім виглядом. Тому дуже важливо дотримуватися всіх санітарно-гігієнічні норми при приготуванні і зберіганні їжі.

Особливу увагу варто приділити дитячому меню. Ті продукти, які не зроблять ніякого негативного впливу на дорослий організм, цілком здатні викликати отруєння у дітей. Наприклад, нешкідливий сир або молоко дуже часто є причиною отруєння у малюків. Дитячий організм дуже швидко реагує на наявність в їжі великої кількості шкідливих мікроорганізмів. Всі молочні продукти повинні бути свіжими і з невеликим терміном придатності. Крім того, в список потенційно небезпечних продуктів входять яйця, зелень, м’ясні і рибні вироби. Ретельний підбір доброякісної їжі значно скоротить ризик отруєння.

**Симптоми і ознаки харчового отруєння у дітей**

Симптоми отруєння у дітей проявляються раптово.

**При легкій формі** це можуть бути алергічні реакції у вигляді висипу і невеликих набряків, а також млявість і відмова від їжі.

**У більш серйозних випадках** виникають різкі болі в животі, нудота, рідкий стілець, блювота і озноб, викликаний температурою. Розлад шлунку має особливо насторожити, якщо це рясний і водянистий пронос з не перетравленими залишками їжі або домішками крові і слизу.

Всі перераховані вище симптоми можуть проявитися як через дві години після прийняття неякісних продуктів, так і по закінченні доби. Найсерйознішим ознакою отруєння є інфекційно-токсичний шок. У цьому випадку обов’язкова термінова госпіталізація.

**Деякі симптоми отруєння розпізнаються не відразу**. Легка його ступінь може протікати у прихованій формі, і не всякий батько млявість і примхливість малюка спише на погане самопочуття. Слід звернути увагу на такі явні ознаки як блідість шкірних покривів, прискорене дихання і пульс, зниження тиску, скарги дитини на сухість у роті. Крім цього, повинен насторожити темний концентрований колір сечі, а також рідкісне і в малій кількості сечовипускання.

**Найнебезпечніші симптоми** — часта виснажлива блювота і діарея. Вони швидко призводять до зневоднення організму, що веде до порушення водно-сольового обміну і ризику тромбоутворення. Це стан ні за яких умов не можна допускати, так як в окремих випадках воно призводить до незворотних наслідків.

**Лікування харчового отруєння у дітей**

Отруєння у дітей особливо небезпечно через швидке зневоднення організму. Лікаря треба викликати в будь-якому випадку. Тільки він правильно відрізнить симптоми отруєння від проявів інфекції, дисбактеріозу або гострого апендициту. Перед призначенням лікуючих процедур і препаратів бажано провести екстрене обстеження. Воно включає аналіз крові, сечі і копрограму. В окремих випадках потрібно УЗД черевної порожнини.

До приїзду лікаря дитини потрібно легко одягнути і укласти, щоб виключити потовиділення, яке посилює зневоднення. При температурі вище 38,5 градусів рекомендується дати жарознижуючі ліки або провести обтирання. Крім того, важливо поїти дитину кожні п’ятнадцять хвилин. Якщо блювота не припиняється, давати пиття слід в кількості двох-трьох чайних ложок кожні п’ять хвилин. Завдяки невеликим дозам рідина встигне засвоїтися. В якості пиття рекомендується приймати розчин Регідрону або глюкози. Підійде також звичайна кип’ячена вода, рисовий відвар або неміцний чай. Мінеральну воду краще не використовувати. Наявність в ній солей призведе до додаткового навантаження на нирки малюка. Те ж стосується і розчинів марганцівки. Її застосування в лікуванні отруєння у дітей неприпустимо.

Забороняється також самостійне призначення антибіотиків, знеболювальних ліків, препаратів, що зупиняють блювоту і діарею. По-перше, за допомогою останніх організм очищається від токсинів і мікробів. По-друге, лікарські засоби усунуть симптоми, і лікаря буде важко поставити правильний діагноз. По-третє, неправильна дозування призводить до знищення корисної мікрофлори кишечника, що веде до ускладнень.

Найрозумніші дії батьків в цьому випадку — промивання шлунка і відпаювання. Найбільш ефективно промивання за допомогою зонда, але в домашніх умовах при лікуванні дітей старше п’яти років можна скористатися наступним способом. Дитині дають випити літр кип’яченої води з додаванням чайної ложки соди. Розчин найкраще зробити теплим. Потім, натискаючи на корінь язика, провокують блювоту. Таку процедуру слід повторити кілька разів, до тих пір, поки промивні води не очистяться.

Після такого очищення необхідний прийом ентеросорбентів. Дані лікарські засоби, також як і промивання, різко знижують концентрацію токсинів в кишечнику. Всі препарати на їх основі приймаються в строгому дозуванні, враховуючи вік потерпілого. Найпоширеніший і найдоступніший вид ентеросорбенту — активоване вугілля. Для дітей старше семи років він призначається в дозуванні з розрахунку: 1 таблетка на 10 кг ваги.

Дітям до трьох років у разі отруєння необхідний виклик швидкої допомоги і госпіталізація. Тільки в умовах стаціонару дитині швидко і якісно промиють шлунок, внутрішньовенно прокапали підтримують водно-сольовий обмін розчини. Одночасно призначаються препарати групи ентеросорбентів, такі як Смекта, Ентеросгель або Полифепан. Перераховані ліки дозволені до застосування немовлятам.

**Харчування дитини після харчового отруєння**

При лікуванні отруєнь і токсикоінфекції особливу увагу заслуговує харчування. У гострій фазі про прийом їжі не може бути й мови. Але як тільки стан стабілізується, і з’явиться апетит, дитині можна дати підкріпитися невеликою порцією рідкої або перетерті їжі з мінімальною кількістю жирів. Варто уникати продуктів, що провокують бродіння в кишечнику. До них відносяться незбиране молоко, свіжі хлібобулочні вироби, фрукти. Годування повинне бути дробовим і частим — максимум 8 разів в день. Як і раніше важливо давати багато пити, що допоможе швидкому очищенню і відновленню організму.

Подібну дієту потрібно дотримуватися протягом двох-трьох тижнів після одужання. З раціону дитини виключаються смажені і жирні страви, будь-які прянощі, сирі овочі, свіжовичавлені фруктові соки і борошняні вироби. Їжу бажано готувати на пару, а хліб замінити сухарями. Користь принесуть кисломолочні продукти. Вони допоможуть відновити нормальну мікрофлору кишечника.

Під час дієти дитини можна побалувати ягідним киселем, відваром шипшини, запеченими яблуками, крекером або сухим печивом. Паровий омлет, нежирні сорти м’яса і риби, знежирений сир заповнять запаси білка і допоможуть дитині швидше набратися сил.

**Профілактика харчових отруєнь у дітей**

Саме діти найчастіше схильні до харчових отруєнь. Але в силах батьків звести до мінімуму ризик їх виникнення. Досить дотримуватися основних рекомендацій по профілактиці, а саме:

* Уважний відбір продуктів і дотримання правил їх приготування, в тому числі ретельну термічну обробку;
* Навчання дитини правилам особистої гігієни, обов’язковою умовою яких є миття рук після прогулянки і перед їжею;
* Виняток перекусів в кафе швидкого харчування, а також придбання продуктів в надійних магазинах;
* Правильне зберігання їжі, що включає в себе дотримання температурного режиму;
* Відмова від вживання сирої води і некип’ячена молока.

Крім того, не нехтуйте такою дрібницею як обробка саден, подряпин і дрібних пошкоджень на руках. При приготуванні їжі для дитини цей нюанс може зіграти негативну роль. Оскільки навіть в дрібній ранці накопичується велика кількість стафілококів, здатних викликати отруєння. Також не забувайте накривати їжу, якщо в кімнаті присутні комахи або гризуни. Перераховані вище рекомендації особливо актуальні в жаркий період часу, і якщо дитина живе в селі або на дачі.