**Пищевые токсикоинфекции.**

Пищевые токсикоинфекции (ПТИ) - группа острых кишечных инфекций, развивающихся в [результате употребления пищевых](http://zodorov.ru/profilaktika-pishevih-toksikoinfekcij.html) продуктов, в [которых произошло размножение](http://zodorov.ru/rasteniya-klassifikaciya-pokritosemennih-rastenij.html) микроорганизмов и накопление их токсинов. Количество токсина, попавшего в организм человека с продуктами питания, определяет тяжесть заболевания.

Среди пищевых продуктов наибольшую опасность представляют: кондитерские изделия (пирожные, торты, муссы, кремы), молочные продукты, фруктовые и овощные салаты (особенно заправленные майонезом или сметаной), изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), мясные студни. В некоторых случаях цвет, запах и внешний вид продуктов не изменяются под влиянием микробного токсина, что повышает риск развития болезни.

Инкубационный период при ПТИ составляет от 1-2 часов до 1 суток. Начало болезни острое – возникают неприятные ощущения в животе (вздутие, урчание), коликообразные боли сначала в [верхней части](http://zodorov.ru/vse-chto-vi-hoteli-uznate-o-izbitochnom-roste-volos.html), затем по всему животу, тошнота. Вслед за этим появляется рвота, затем присоединяется понос. Одновременно [с желудочными расстройствами или на](http://zodorov.ru/lekoteka-celevaya-auditoriya.html) несколько часов раньше могут появиться озноб, головная боль, ломота в мышцах, повышение температуры тела до 38-39 С.

Меры профилактики:

• соблюдать правила личной гигиены: необходимо тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением и употреблением пищи, после посещения туалета, после прихода с улицы;

• хранить продукты в закрытой емкости для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;

• использовать отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;

• использовать при транспортировке раздельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;

• тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;

*•* тщательно подогревать приготовленные продукты;

• хранить пищевые продукты с учетом сроков их годности;

• не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

• не готовить заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;

• не хранить пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;

• тщательно мыть овощи и фрукты;

*•* содержать в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;

• предохранять кухню и продукты от насекомых, грызунов.

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

Надежда Колесникова,

врач-эпидемиолог

Калинковичского райЦГЭ