# Причины пищевых отравлений у детей летом, что делать?

И дети, и родители всегда с нетерпением ждут радостную летнюю пору, с которой связаны прогулки, походы, купания, пикники на природе. Но радость отдыха может омрачиться неожиданным отравлением, которое чаще встречается именно в тёплое время года.

Ведь лето – не только приятноевремяпрепровождение для детей, но и постоянные заботы родителей о их безопасности. Особенно это касается здоровья, а именно – риска отравления. Проблема в том, что дети его переносят гораздо сложнее, чем старшие.

Каждый родитель, да и любой взрослый человек, должен предупреждать возможные случаи и уметь помочь пострадавшему ребёнку.

Пищевые отравления ещё называют острыми инфекционно-токсическими поражениями, которые возникают при употреблении недоброкачественных продуктов, воды или ядовитых веществ. Среди всех инфекционных заболеваний эти занимают первое место и считаются серьёзной проблемой.

Причем даже когда съедено одно и то же, ребёнок может заболеть, а со взрослым ничего не случится. У детского организма свои особенности:

* желудочный сок низкой кислотности,

* кишечная микрофлора не закончила своё формирование,

* яд всасывается и распространяется быстрее,

* низкая способность к обезвреживанию токсинов печенью и фильтрации почками,

* обезвоживание сильнее.

Пищевое отравление могут вызвать опасные ягоды, растения, их семена, грибы, токсические вещества, которые содержатся в испорченной или заражённой еде.

**Причины отравления**

Чаще всего ребёнок может отравиться летом, съев немытый овощ, фрукт, ягоду, обработанные химикатами. С непрожаренным мясом шашлыков есть риск занести в организм возбудителя кишечной инфекции.

Еда, находящаяся в тепле боле 2-х часов также может стать источником заражения. Отравиться можно и домашними консервами, если они приготовлены с нарушением правил.

**Симптомы отравления**

**Пищевое**

Первые признаки проявляются через несколько секунд после съедания пищи, обсеменённой микробами, или спустя 2-6 ч. после употребления испорченных продуктов.

Начало болезни острое – тошнота, боли в животе, многократная рвота, водянистая зелёная или жёлтая диарея со слизью, иногда с кровью, до 10 раз за сутки.

Почти сразу появляется озноб и жар до 39 градусов. Проявляются вялость и сонливость, отсутствие аппетита. Больной жалуется на головные и мышечные боли. Наступающее обезвоживание отмечается заострившимся бледным лицом и сухостью кожи.

Тяжёлые случаи могут сопровождаться судорогами, отсутствием мочи, частым дыханием, возможна его задержка. Также отмечается слабый пульс, нарушение сердечного ритма, бледные кожные покровы, синий цвет губ, нарушением координации, потеря сознания.

В основном болезнь длится не больше 3-х суток, но некоторые признаки возможны ещё несколько дней.

Грибами

При поражении ядовитыми растениями центральной нервной системы появляется заторможенность или возбуждение, галлюцинация, нарушается зрение, расстраивается речь, возможны судорожные состояния, кома.

Если яд подействовал на сердце, то появляются замедленные, учащённые или сбивчивые сокращения сердца, низкое давление. Но многие растения поражают в основном пищеварительный тракт, не представляя сильной опасности.

Если ребёнок съел бледную поганку, то это проявится безостановочной рвотой и поносом с примесями крови, кишечные колики, судороги, нарушается дыхание. Вполне возможен отравляющий гепатит, приводящий к смерти.

Съеденный мухомор вызовет обильную слюну и пота, рвоту, спазм бронхов, одышку, видения, судороги.

### Ботулизм

Заболевание ботулизмом отмечается неожиданным ухудшением зрения, ослаблением его остроты, раздваиванием, становится трудно дышать и разговаривать. Рот сильно сохнет, но глотать воду не получается. Живот вздутый, появляется запор, а не понос. Может наступить паралич мышц, что затрудняет возможность нормально ходить.

### Ядовитые травы

Съеденные белена и дурман показывают себя в течение нескольких минут сухостью рта, нарушением глотания и речи. Малыш возбужден, бредит, отмечаются судороги, видения. Нет реакции на свет при расширенных зрачках или появляется боязнь света.

Другие ядовитые растения беспокоят сильными кишечными болями, течением слюны, нарушением действия миокарда.

### Нитраты

Отравление нитратами можно определить по возникшей тошноте, вялости, поносу и рвотой, болью в животе и голове, одышкой, шумом в ушах.

## Неотложная помощь: лечение ребенка при отравлении

1. Пища, ядовитые растения и грибы, лекарства, вызвавшие отравление, требуют промывания желудка (кроме отравления химическими веществами) 200 мл теплой солёной водой и вызовом рвоты.
2. Дать адсорбирующее лекарство.
3. Пополнять потерянные жидкости, используя раствор Регидрона, Оралита и другие.

Рецепт, приготовленный дома: в чайный стакан кипяченой воды добавляется соль, чуть больше половины ч. л., 2,5 столовых ложки сахара и смешивается со стаканом свежего сока апельсина.

Малышам дают компот из изюма, отвар моркови, риса, минеральной негазированной воды в чередовании с солёной водой. 5-летки могут пить настой ромашки, шиповника, зелёные чаи. Поить нужно очень часто, по 3-4 маленьких ложечки.

1. С высокой температурой, сильной рвотой и поносом, при отравлении ядом и лекарствами требуют срочного вызова неотложной медицинской помощи.
2. Устроить ребёнка поудобнее и постоянно наблюдать за ним.
3. Постараться выяснить причину отравления – расспросами и осмотром или по симптомам.
4. Нейтрализовать действие щёлочи и кислоты можно растительным маслом. 1 чайную ложку в 1-3 года, в 4-7 лет – десертная, с 8 лет – столовая ложка мелкими глотками.
5. Отравившегося через кожный покров следует полностью вымыть в тёплой воде с помощью мыльного раствора.
6. Обезопасить себя, чтобы было кому заботиться о ребёнке.

Нельзя:

* самим лечить, особенно антибиотиками;
* давать таблетки Имодиума (Лоперамида) и противорвотных средств, так как рвота – это защита организма;
* успокаивать болевые симптомы с помощью обезболивающих средств;
* греть грелкой, ускоряющей воспаление или охлаждать.

## Профилактика

Простые гигиенические правила, привитые с детства, намного снизят риск заболеваемости. Знакомить по иллюстрациям, а лучше в живой природе, с опасными ягодами, грибами, растениями, веществами и рассказывать о последствиях их поедания.

Постоянно следить за детьми во время прогулок и путешествий. Не давать немытых овощей и фруктов, некипяченое молоко и сырую воду. Не кормить грибами и продуктами с истёкшим сроком хранения.

В холодильнике не располагать рядом сырую и готовую еду. Не брать на природу скоропортящиеся продукты. Покупать сыры, масло, яйцо, колбасу, лежащие только в холодильной установке. Не допускать к приготовлению пищи для детей больных людей.

## Рекомендации

Даже незначительные жалобы ребёнка на тошноту, боли в животе, обязательно должны насторожить родителей и заставить их действовать. Самостоятельное лечение или не оказанная вовремя помощь, могут привести к непоправимому.

Взрослым нужно знать признаки разных отравлений, чтобы правильно оказать доврачебную помощь. Главное в сохранении здоровья детей – соблюдение правил гигиены и профилактики.