



Профилактика отравлений

Дорогие родители! Лето- долгожданный период летних приключений, ярких событий и сюрпризов. И задача нас, взрослых, сделать летний отдых наших детей максимально безопасным и запоминающимся.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

Первая помощь при отравлении – что делать?

Отравление может быть вызвано различными продуктами и веществами. Из статьи вы узнаете о том, как его распознать, и какую первую помощь нужно оказать при отравлении.

Только по официальной статистике в России каждый год отмечается более 300 отравлений на 100 тысяч человек¹. Учитывая нехорошую тенденцию к самолечению, легко можно догадаться, что по факту эта цифра намного больше. Несомненно, отравления легкой степени тяжести можно вылечить самостоятельно. Проблема в том, что люди не всегда обращают внимание на симптомы, сигнализирующие о необходимости врачебной помощи.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ С ПОРАЖЕНИЕМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Клиника отравлений чрезвычайно разнообразна и зависит от того, что конкретно съел или выпил человек.

Однако, есть общие признаки, которые помогут вовремя распознать сбой именно в желудочно-кишечном тракте. Основными симптомами отравления являются:

1. Внезапная слабость, тошнота и головокружение. Обычно предшествуют рвоте.
2. Рвота - один из основных симптомов отравления.

Она вызвана двумя причинами: попыткой организма вывести из себя ядовитое вещество и непосредственно раздражающим действием токсина на стенку желудка. Именно из-за её «очищающего» свойства не нужно принимать противорвотные препараты при первых позывах.

3. Боль в области живота. Может возникнуть как до, так и после рвоты. Она вызывается рядом причин:

Как правило, локализована она в области эпигастрия - в центре живота под мечевидным отростком. Поэтому облегчить боль помогут обволакивающие препараты и спазмолитики.

4. Возможно присоединение диареи. Однако, сразу же противодиарейные препараты принимать не стоит – диарея помогает избавиться от массы токсинов, а также, по её виду, цвету и запаху врач сможет более точно предположить диагноз. Первым делом нужно выпить жидкость и принять сорбент.

5. Интоксикация

Головная боль, «туман» в голове, судороги – всё это признаки распространения инфекции по организму. Возможно повышение температуры тела и даже потеря сознания. Опасным симптомом является появление бреда, галлюцинаций, заторможенности или нарушение зрения.

ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ОТРАВЛЕНИЕ?

Основной причиной отравления является передозировка лекарств, алкоголя или ядовитых грибов. Отравление также может быть вызвано продуктами питания, а, вернее, микроорганизмами и их токсинами, которые в них находятся.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Прежде чем оказать специализированную помощь, следует установить причину данного состояния. Обязательно расспросите пострадавшего, что он ел или пил за последние Часы. Обратите внимание на признаки выраженного помутнения или изменения сознания и поведения. И окажите основную первую помощь при отравлениях:

- 1) Прекратить поступление провоцирующего фактора в организм
- 2) Вызвать рвоту

Исключение составляют ситуации, когда больной находится без сознания или есть подозрение на отравление кислотами или щелочами. В таком случае контролируйте его состояние до приезда врача.

3) Позвонить «03» и вызвать врача в случае подозрения на серьезное отравление. Обратите внимание на признаки выраженного помутнения или изменения сознания и поведения.

4) Дать пострадавшему выпить большое количество жидкости: сначала для промывания желудка, затем – для восполнения потерянной воды.

Важно! При подозрении на отравление кислотой или щелочью, воду пить запрещено.

5) Принять энтеросорбент

Сорбенты поглощают токсины, способствуя их выведению из организма. Лигнин гидролизный, активное действующее вещество препарата Фильтрум, рекомендован Минздравом для лечения пищевых отравлений и кишечных инфекций у детей и взрослых^{2,3}

Однако необходимо знать симптомы некоторых особо опасных заболеваний, тактика при которых отличается от «классического» отравления. Употребление некоторых видов грибов, чрезмерного количества лекарств и даже некоторых зараженных продуктов может повлечь за собой летальный исход.

Итак, на что следует обратить внимание?

ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ПИЩЕЙ

Согласно исследованиям, пищевое отравление чаще всего вызвано мясом и фастфудом. Но если вы понимаете, что недавно в пищу употребляли консервы, особенно домашние, и появляется туман перед глазами, срочно обращайтесь в скорую помощь: это может являться признаком ботулизма. Самое главное лечение при этом заболевании – введение анатоксина.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Речь пойдет не о грибах с истекшим сроком годности, а о ядовитых. При отравлении мухомором летальный исход возникает редко, но с бледной поганкой дело обстоит серьезнее. Она, как известно, маскируется и под опят, и под шампиньоны, И если после того, как вы поели грибы, похожие на бледную поганку, началась непрекращающаяся рвота и диарея «фонтаном», срочно вызывайте врача.

ОТРАВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

Крайне тяжелые отравления. В первую очередь, нужно оказать стандартные методы помощи, перечисленные выше. А затем, пока едет скорая помощь, расспросить человека, какие лекарства он принимал. Если пациент не может говорить, осмотритесь вокруг: пустые блистеры, открытая аптечка могут подсказать верное направление. Обязательно следите за состоянием дыхания и пульса!

ОТРАВЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Отравление алкоголем может произойти в двух случаях: передозировка этиловым спиртом и, более грозное, отравление метиловым спиртом, когда достаточно даже небольших доз. При отравлении алкоголем не следует оставлять человека одного. При возможности, следует повернуть его на бок, так одна из причин смерти при алкогольном отравлении – захлебывание рвотными массами во сне при положении на спине.

Нагрузку на организм после приема алкоголя можно снизить при помощи сорбента. Удобная форма выпуска Фильтрум позволяет принять его даже на вечеринке – таблетки готовы к приёму, их не нужно разводить водой.

СОРБЕНТЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПИЩЕЙ

Энтеросорбенты – один из первых этапов оказания первой помощи при отравлениях любого генеза. Это препараты, которые связывают токсины еще в желудочно-кишечном тракте, не позволяя им всосаться в кровь.

Согласно рекомендациям специалистов здравоохранения, качественный энтеросорбент должен обладать высокой способностью к абсорбции токсинов любого характера и диаметра, обладать нейтральным вкусом и запахом, а также не обладать токсичностью и не вызывать аллергию⁴. К такого рода сорбентам относится Фильтрум. Миллионы пор разного размера в каждой таблетке Фильтрум делают его «универсальным солдатом» в отношении первого этапа первой помощи при отравлениях любого происхождения.

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ

После выздоровления нужно помнить о восстановлении:

- Организм ослаблен, не перегружайте его тяжелой пищей: желудочно-кишечному тракту требуется много времени на восстановление.
- Хотя бы на первое время откажитесь от вредных привычек: табачный дым может негативно действовать на слизистую желудка, как и алкоголь.
- После стихания острого периода на первое место в восстановлении работы желудочно-кишечного тракта выходит диета.

ДИЕТА ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Питание после отравления должно быть дробным, то есть, небольшими порциями и не менее 4-х раз в день.

Вся пища должна быть тщательно обработана механически (измельченная, перемолотая) и термически (в вареном виде или на пару). При этом необходимо исключить продукты, вызывающие повышенное газообразование, такие как бобовые, капуста, копченые или пряные блюда, молоко и даже кофе.

Разрешены протертые супы, мясные бульоны из мяса нежирных сортов (говядина), паровые котлеты.

В период выздоровления и восстановления постепенно разрешено добавлять овощи в сыром виде, сыр.

При этом питание должно быть достаточно калорийным, с полноценным количеством витаминов, чтобы обеспечить ослабленный организм необходимыми веществами.

И – обязательный пункт – большое количество жидкости, разбавленных морсов и минеральных вод, так как во время диареи, рвоты теряется много жидкости.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Правила нехитрые и знакомые с детства:

- Мыть руки перед едой
- Не пить воду из-под крана
- Питаться в проверенных местах
- В путешествиях пить бутилированную воду - не рискуйте пробовать воду из родника или чистить зубы в жарких странах при помощи канализационной воды.
- Мыть фрукты и овощи кипячёной водой

- Тщательно следить за сроком годности продуктов - лечить отравление дороже килограмма свежего мяса.
- Помнить про главное правило путешественников и любителей походов: не уверен – не ешь!