**Перша допомога при харчових отруєннях**

Допомога при харчовому отруєнніповинна бути надана якомога швидше. Від швидкості та своєчасних і правильних дій часом залежить не лише здоров’я постраждалого, а і його життя. Харчові інтоксикації частіше всього протікають у гострій формі, [симптоми](http://harchi.info/articles/symptomy-harchovyh-otruyen) розвиваються швидко і залежать від типу отруєння:

* [Харчові токсикоінфекції](http://harchi.info/articles/harchovi-otruyennya)— отруєння продуктами харчування, що містять мікроби.
* Інтоксикація хімічними речовинами.
* Отруєння отрутами тварин або рослин.

Надання допомоги при харчовому отруєнні базується на чотирьох правилах:

* Очищення (промивання шлунку або внутрішньовенна терапія).
* Адсорбція та виведення токсинів.
* Велика кількість пиття.
* Сувора дієта.

Самостійні дії по очищенню шлунку та нейтралізації отруєння недопустимі у конкретних випадках — виклик швидкої допомоги є необхідним для таких категорій постраждалих:

* Особи похилого віку (старші 60 років).
* Діти віком від народження до 15 років.
* Люди, що мають хронічні захворювання (шлункового-кишкового тракту, кардіологія, цукровий діабет, нефропатії, невралгічні патології, астма, тощо).
* [Харчове отруєння](http://harchi.info/articles/harchovi-otruyennya) отруйними рослинами або грибами.
* У випадках, коли у постраждалого проявляються симптоми паралічу, порушення свідомості.

Якщо інтоксикація визначається, як легка, у хворого немає небезпечних для життя симптомів (безперервне блювання, діарея з кров’ю, падіння артеріального тиску, судоми), можна зробити наступне:

* Постраждалому потрібно випити якомога більше чистої води (кип’ячена, очищена, мінеральна вода без газу). Содові розчини, відвари ромашки та інші “народні” засоби є недоречними і, навіть, можуть нашкодити на першому етапі очищення. Збудник і токсин, які викликали отруєння є невідомими, як і реакції, що відбуваються всередині організму. Якщо у хворого відсутній блювотний рефлекс, можна його активувати шляхом натискання на корінь язика (краще робити це чистою ложкою, а не пальцем руки).
* Випита вода не тільки допоможе очистити травний тракт, а й компенсує втрату рідини, що видаляється із організму разом із блювотними масами та діареєю. Надання допомоги при отруєнні— нейтралізація зневоднення. Постраждалому необхідно випивати не менше 2 л води на добу. Краще, якщо це буде регідратаційний препарат, куплений в аптеці. У домашніх умовах можна приготувати пиття таким чином: на 1 літр очищеної води додають чайну ложку солі та 2 столових ложки цукру.
* Хворому дають випити адсорбуючий токсини препарат, наприклад, активоване вугілля.

Якщо симптоми отруєння через 4-6 годин не стихають, потрібно викликати лікаря, самолікування може погіршити стан постраждалого.

**Долікарська допомога при харчових отруєннях**

Це чітке виконання уже знайомих заходів. Алгоритм дій є наступним:

* Екстрене виведення токсинів із травного тракту. Це можна зробити промиванням шлунку — прийом великої кількості рідини та активізація блювотного рефлексу. Зверніть увагу, що за допомогою блювання організм чистить шлунок, а діарея очищує кишечник, тому не варто її зупиняти, принаймні, у перші 2-3 години після отруєння.
* Припинення поширення токсинів. Це можна зробити шляхом прийому сорбентів — активованого вугілля, тощо.
* Зниження зневоднення організму. Це можна зробити за допомогою великої кількості рідини. Можна пити звичайну очищену або кип’ячену воду, а, також, мінеральну воду без газу, або ж звернутись до допомоги спеціальних аптечних препаратів.
* Забезпечення “відпочинку” органам травлення. Долікарська допомога при харчових отруєннях— це голод протягом першої доби та обмеження у харчуванні (дієта) протягом наступних 5-7 днів. Їжа повинна бути вареною, подрібненою (відвар рису, кисілі , легкі супи-пюре).
* Відновлення функції шлунково-кишкового тракту. Це робиться за допомогою двотижневого прийому спеціальних ферментних препаратів та пробіотиків.

Наперекір поширеній думці, очищувальні клізми, прийом антибактеріальних або закріплюючих препаратів можуть погіршити стан хворого та погіршити клінічну картину харчового отруєння. Усі призначення подібного роду повинен робити лікар. Також, не варто приймати самостійні рішення та дії при небезпечних симптомах, єдине, що потрібно зробити якомога швидше — викликати швидку допомогу.

**ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ**

**СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ**

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основними ознаками отруєння грибами є:

* нудота, блювання;
* різкий біль в животі;
* діарея;
* запаморочення;
* підвищення температури тіла;
* зниження пульсу;
* задуха;
* судоми;
* відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
* поява галюцинацій та марення.

Якщо у вас проявився хоча б один із цих симптомів - негайно викликайте лікаря!

Найголовніше - терміново телефонуйте «103».

Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля - 0,5 г/кг маси тіла).

До приїзду невідкладної допомоги дотримуйтесь постільного режиму і пийте багато рідини - води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.

Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.

*Ні у якому разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся "перечекати" - це може бути смертельно небезпечно.*

Залишки грибів або грибних страв треба обов’язково зберегти, тому що лабораторне їх дослідження допоможе встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.

**ОЗНАКИ ТА ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ЧАДНИМ ГАЗОМ**

Чадний газ — безколірний газ без запаху.
Чадний газ, складається в основному з окису вуглецю, який утворюється в результаті неповного згорання різних видів палива: вугілля, дров, нафти, природного газу.
До отруєння може привести неправильне користування п'єцами, якщо не щільно закрити дверцята і забути витягнути заслінку труби, якщо піч несправна.
Велика небезпека отруєння окисом вуглецю виникає в гаражних приміщеннях, коли не дотримуються правил безпеки. Як показують спостереження, велику кількість чадного газу може створити робота автомобільного двигуна в одномісному гаражі, при закритих дверях.
До накопичення чадного газу в приміщенні та отруєння ним може призвести неправильне користування газовими приладами та користування несправними газовими приладами.
Оскільки окис вуглецю немає запаху і не подразнює верхні дихальні шляхи, людина не відчуває його при диханні, і тому отруєння наступає непомітно.
Головна небезпека полягає в тому, що чадний газ через легені швидко проникає в клітини крові, заміняє кисень, що міститься в еритроцитах.
Внаслідок цього в організмі виникає кисневе голодування (гіпоксія).

**Ознаки та симптоми отруєння чадним газом**
Особливо чутливі до окису вуглецю діти, вагітні, люди, які мають хвороби легень і серця.
Якщо вміст окису вуглецю у повітрі дуже великий, то людина зразу втрачає свідомість, з'являється корч і наступає смерть.
Проте часто спостерігається поступовий розвиток симптомів отруєння.
Перші його ознаки можуть служити сигналом до небезпеки. Насамперед відчувається головний біль, інколи шум у вухах, нудота. Якщо дія окису вуглецю продовжується, то розвивається загальна слабість, сухий кашель, блювання, свідомість ще зберігається. Інколи спостерігається збудження, яке супроводжується слуховими і зоровими галюцинаціями. В подальшому людина втрачає свідомість, її шкіра червоніє, а зіниці розширюються. Дихання спочатку шумне і прискорене, потім стає поверхневим і сповільнюється.

**Перша допомога при отруєнні чадним газом**

При отруєнні чадним газом, потерпілого необхідно винести на свіже повітря, покласти під голову подушку, розстебнути  комір і пояс.
Найкращий засіб при цьому отруєнні - довготривале вдихання кисню.
Якщо є можливість, потрібно принести з аптечки кисневу подушку. На голову і груди кладуть холодний компрес і змочений холодною водою шматок тканини, рушника, носової хустинки. Якщо потерпілий при свідомості, його потрібно напоїти міцним чаєм, чи кавою. Ні в якому випадку не можна давати алкоголю. При втраченій свідомості, дають нюхати змочену нашатирним спиртом вату, але обережно, щоб не завдати опіків. Якщо потерпілий не дихає, або дихання швидко погіршується, потрібно зразу приступати до проведення штучного дихання за методом "рот в рот", або "рот в ніс".
Після надання першої допомоги потерпілого необхідно швидко відправити у лікарню, викликавши машину «швидкої медичної допомоги» за телефоном «103»