***Якими є основні ознаки харчового отруєння та як надавати першу медичну допомогу при проносі й блюванні в таких випадках***

Харчове отруєння легкої та середньої важкості можна лікувати самостійно, окрім випадків, що належать до групи ризику, наприклад, у маленьких дітей та вагітних. Переважно симптоми харчового отруєння долаються доволі швидко – через 2-3 дні або до одного тижня.

Харчові отруєння (харчові токсикоінфекції, в англомовній медичній літературі – foodborne illness, foodborne diseases) – це захворювання, які виникають унаслідок вживання недоброякісної їжі чи напоїв, а також гострі кишкові інфекції (спричинені бактеріями, вірусами, паразитами) та отруєння, викликані токсинами природного (отруйними грибами чи рослинами) або хімічного походження.

Про те, які види харчових отруєнь існують, якими симптомами найчастіше проявляється харчове отруєння, коли слід звернутися до лікаря та як запобігти цьому стану – читайте [в нашій статті](https://apteka-ds.com.ua/blog-item/kharchove-otruiennia-vydy-symptomy-koly-do-likaria-ta-yak-zapobihty).

Про ознаки та першу допомогу при алкогольному чи наркотичному отруєнні – читайте [у статті тут](https://apteka-ds.com.ua/blog-item/persha-dopomoha-pry-otruienni-alkoholem-chy-narkotykamy-yak-mozhna-shvydko-dopomohty).

Симптоматичне лікування при гострому харчовому отруєнні

Після споживання їжі, контамінованої (забрудненої) мікроорганізмами, що можуть викликати кишково-шлункове захворювання, розвиток симптомів харчового отруєння відбувається через годину або декілька днів. Найчастішими симптомами при отруєнні є блювання та діарея (пронос).

Лікування при харчовому отруєнні здебільшого симптоматичне, тобто ми намагаємося полегшити перебіг усіх симптомів, що виникають при цьому захворюванні, а саме:

* нудоту, інтоксикацію організму;
* блювання;
* діарею (пронос);
* зневоднення;
* розлади травлення;
* біль у животі, спастичний біль;
* гарячку.

Діарея та блювання

Діарея (пронос) та блювання є характерними ознаками харчового отруєння, харчової токсикоінфекції. Переважно блювання та діарею у дорослих і дітей можна лікувати самостійно вдома, найважливіше – пити достатньо рідини, щоби запобігти зневодненню (дегідратації).

Діарея, що робити

* Залишайтеся вдома та відпочивайте, як мінімум, 2 дні.
* Пийте багато рідини, наприклад, воду, трав’яний чай. Пийте дрібними ковтками.
* Споживайте їжу дрібними порціями, коли відчуваєте бажання.
* Для зв’язування токсинів, що потрапили в шлунково-кишковий тракт, лікарі часто призначають адсорбенти (наприклад, Нео Сорб ТАБУЛА ВІТА, Нео Сорб Актив ТАБУЛА ВІТА).
* Для відновлення втрачених під час блювання та діареї води й електролітів (підтримання водно-сольового балансу) застосовують для пиття оральні сольові розчини (Регісол ІС).
* При надмірному блювотному рефлексі можна застосовувати протиблювотні препарати (Домперидон, Мотиліум)
* Для зупинки проносу в дорослих і дітей віком понад 12 років можна застосовувати, наприклад, Лоперамід, Імодіум.
* Для зняття спастичного болю у шлунку та кишківнику (Но-шпа, Дротаверин).
* При больовому синдромі (біль голови тощо) призначають парацетамол (Панадол).

Якщо нездужає маленька дитина: прикладайте частіше до грудей, якщо дитина на грудному вигодовуванні, між годуванням можете давати дитині дрібними ковтками сольові розчини для пиття, наприклад, Humana Електроліт з бананом від 1 року, Humana Електроліт з фенхелем від народження.

Якщо після хвороби спостерігається сповільнення травлення, призначають ферментні препарати (Arbor Vitae Фермент Ультра), проте не варто зловживати ними. Сучасні рекомендації не передбачають призначати ферменти на тривалий період.

Також після важкої токсикоінфекції чи тривалого прийому антибіотиків, щоби допомогти швидшому відновленню власної мікрофлори організму, можуть призначати пребіотики (препарати, що сприяють розмноженню «гарної» мікрофлори) та пробіотики (різні штами корисної мікрофлори кишківника), наприклад, Tabula Vita СимбіLAV, Tabula Vita Йогурт ProBio, Лінекс форте.

Діарея: що не робити?

* Не вживати фруктові соки та шипучі напої, що погіршують перебіг діареї.
* Не давайте самостійно ліки, щоби зупинити діарею, дітям віком до 12-ти років.
* Не давайте аспірин дітям віком до 16-ти років.

Як довго триває діарея та блювання при харчовому отруєнні?

* Діарея переважно зупиняється через 5-7 днів.
* Блювання переважно зупиняється через 1-2 дні.

При більш тривалому перебігу необхідно обов’язково звернутися до лікаря за консультацією, оскільки тривала втрата рідини та електролітів, яка відбувається під час блювання чи проносу, загрожує серйозними порушеннями внаслідок зневоднення (дегідратації) організму та може призвести до незворотних наслідків – дегідратаційного шоку, ба навіть смерті.

Тривала діарея може свідчити про наявність токсинів, що її провокують. Наприклад, дуже небезпечною є холера, яка належить до особливо небезпечних інфекційних хвороб, фактично, аналог біологічної зброї. При холері токсин, який виділяє збудник холерний вібріон, запускає сильний пронос, що не зупиняється, відтак людина може загинути.

Симптоми зневоднення організму:

* відчуття спраги;
* сухість в роті, сухі слизові оболонки;
* суха шкіра;
* відсутність поту;
* запаморочення, особливо при різкому вставанні;
* мала кількість сечі, сеча темного кольору з різким неприємним запахом.

Коли до лікаря?

* Дитина віком до 12 місяців.
* Дитина на грудному вигодовуванні відмовляється від грудей.
* Дитина на штучному вигодовуванні відмовляється від годування через пляшечку.
* Є ознаки зневоднення в дитини віком до 5-ти років, наприклад, доволі сухі підгузки.
* Дитина відмовляється пити чи не може втримати рідину в шлунку.
* Дитина має блювання понад 2 дні поспіль чи діарея триває понад 5 днів.
* Інтенсивна діарея, що триває понад 2 дні поспіль.
* Пронос зі слідами крові.
* Гарячка (вище 38,5°С).
* Часте повторне блювання, що може призвести до зневоднення.

Як запобігти зараженню інших осіб при харчовій токсикоінфекції?

Оскільки збудники, що провокують блювання та діарею, переважно поширюються фекально-оральним механізмом передачі, дуже важливо дотримуватися гігієни: мити руки, не користуватися одним посудом; залишатися вдома при гострій діареї, як мінімум, перші 2-3 дні – не поширювати інфекцію; при ризику інфекційного зараження обов’язково проконсультуватися з лікарем.

* Часто мийте руки з милом.
* Постіль та одяг, що мають сліди блювання й проносу, періть окремо від інших речей у гарячій воді.
* Ретельно мийте сидіння в туалеті, клямки, двері, покришки, посуд та всі поверхні, яких часто торкаються.
* Якщо ви хворі, не готуйте їжу для інших.
* Не користуйтеся спільними рушниками, серветками, столовими приборами, посудом.
* Не купайтеся в басейні ще 2 тижні після того, як симптоми проносу зупинилися.

Можливі віддалені ускладнення та довготривалі ефекти від харчового отруєння

При складному перебігу харчового отруєння, розвитку важкої інтоксикації чи/або критичному зневодненні організму можливі віддалені наслідки недуги, а саме:

* хронічний артрит;
* ураження нервової системи, зокрема головного мозку;
* розвиток ниркової недостатності, гемолітико-уремічного синдрому.

Більшості харчових отруєнь можна уникнути – дотримуючись гігієни, правил поводження з продуктами, кулінарних рекомендацій щодо приготування страв та не вживаючи несвіжої, зіпсованої їжі.

Важливим також є своєчасне і правильне лікування проявів (симптомів) отруєння, особливо проносу, щоби запобігти небезпечному зневодненню організму. Отож зберігайте пильність, вчасно звертайтеся за допомогою та будьте здорові!