

せいかつ
Жизнь, БЫТ 生活

Пищевые отравления

Основными возбудителями пищевых отравлений являются бактерии и вирусы.

Отравления бактериального происхождения часто происходят летом (в июне — августе). Большинство бактерий быстрее всего размножаются при температуре близкой к температуре человеческого тела. К тому же они любят влажность, поэтому в сезон сливовых дождей число отравлений бактериального происхождения возрастает. В случае большинства типичных бактерий — энтерогеморрагических кишечных палочек (O157, O111 и др.) заражение происходит от помета крупного рогатого скота, овец, свиней и другого домашнего скота через воду и пищу. Заразиться можно и от зараженного человека. Бактерии погибают в результате тепловой обработки при 75° не менее 1 минуты. Следует избегать есть сырые мясо и внутренние органы, такие как печень, а при приготовлении котлет и других блюд из мясного фарша — хорошо его прогревать до самого центра. Инкубационный период (отрезок времени от заражения до проявления симптомов болезни) при таком отравлении составляет в среднем 3—5 дней. Его основные симптомы: рвота, понос, температура и другие, повторяющийся водянистый понос при сильных болях в животе с последующим кровавым стулом. У заразившихся бывает осложнение в виде гемолитико-уремического синдрома, который

しょくちゅうどく
食中毒

食中毒を引き起こす主な原因には「細菌」と「ウイルス」があります。

細菌が原因の食中毒は夏(6月~8月)に多発します。細菌の多くは人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、湿気を好むため、梅雨の時期には細菌による食中毒が増えます。代表的な細菌である腸管出血性大腸菌(O157、O111等)の多くは、牛、羊、豚等の家畜の糞便から水や食物を介して感染します。また、感染した人からの感染もあります。菌は75度以上1分以上加熱することで死滅します。肉やレバー等の内臓を生で食べることは避け、ハンバーグ等の挽肉を使った料理の場合は、中心部までしっかり加熱します。潜伏期間(感染から発症までの時間)は、平均すると3日~5日ぐらいです。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱等で、激しい腹痛を伴った水っぽい下痢を繰り返し、その後血便が出ます。感染者の中には溶血性尿毒症症候群を合併することがあり、その場合死亡することもあります。治療は、菌を増やさないための抗生物質投与や、脱水を予防するための点滴が行われます。

может привести даже к смерти. Для лечения вводят антибиотик, чтобы не допустить увеличения количества бактерий, и ставят капельницу, чтобы предотвратить обезвоживание.

Отравления вирусного происхождения часто бывают зимой (в ноябре — марте). Типичным их возбудителем является норовирус. В большинстве случаев заражение происходит от продуктов и посуды, с которыми контактировал зараженный во время приготовления пищи, а еще — от зараженных норовирусом двусторчатых моллюсков (главным образом устриц) и других продуктов. Считается, что при тепловой обработке двусторчатых моллюсков их центральную часть требуется прогревать при температуре 85—90° не менее 90 секунд. Заражение может произойти при прикосновении к калу или рвотной массе зараженного. Важно немедленно надлежащим образом их убирать. Инкубационный период при таком отравлении составляет 1—2 дня. Его основные симптомы: тошнота, рвота, понос, боли в животе и другие, причем характерно то, что появляются они внезапно и являются острыми. Эффективных противовирусных препаратов от норовируса нет, а лечение ограничивается такой симптоматической терапией, как переливание крови.

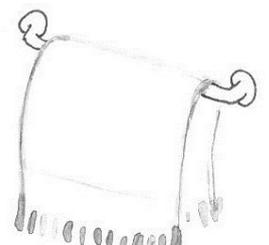
И в том, и в другом случае надо иметь ввиду, что прием средства от поноса может задержать токсины и вирусы в кишечнике и замедлить выздоровление. Для профилактики отравлений надо подвергать продукты тепловой обработке, мыть руки и соблюдать гигиену при приготовлении еды.

Отравления кроме того вызываются природными ядами (содержащимися помимо

一方、ウイルスが原因の食中毒は冬(11月~3月)に多発します。代表的なウイルスはノロウイルスです。感染者が調理をすることで食品や食器等を介して感染する機会が多く、他にノロウイルスに汚染された二枚貝(主に牡蠣)等を摂取することで感染します。二枚貝の加熱調理では、中心部が85~90度で90秒以上の加熱が必要であるとされています。また、感染者の便や嘔吐物に触れた手を介しての感染等があります。感染者の便や嘔吐物は、素早く適切に処理することが大切です。潜伏期間は1日~2日ぐらいです。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等で、これらの症状が突然、強烈に起きるのが特徴です。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、治療は輸液等の対症療法に限られます。

どちらの場合も、下痢止めの薬の服用は、毒素やウイルスを腸管内に留まらせ、回復を遅らせる可能性があるので注意が必要です。予防としては、加熱調理する、手洗い、調理の際の衛生管理が大切です。

この他、毒キノコやフグ等の「自然毒」や、アニサキス等の「寄生虫」なども原因となり、食中毒は1年中発生しています。外出先から家に帰ったときや食事の前の手洗いを習慣化する等、食中毒の予防に努めましょう。(m)



прочего в ядовитых грибах и *фугу*), анизакидами и другими паразитами и т. д. Такие отравления возможны на протяжении всего года. Давайте же прилагать усилия для профилактики пищевых отравлений: в частности, надо взять за привычку мыть руки после возвращения домой и перед едой.