

Отравление на отдыхе: когда нужно срочно обращаться к врачу – советы путешественникам

Отравление во время отдыха - серьезная ситуация, требующая грамотных и оперативных действий. Главное правило - сохранять спокойствие и не игнорировать тревожные симптомы.

Когда необходимо немедленно вызвать скорую помощь (номера телефонов 103 или 112)

Если у вас или вашего близкого наблюдаются следующие симптомы, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к специалистам:

- Признаки сильного обезвоживания: выраженная сухость во рту, отсутствие мочеиспускания в течение 6 часов и более, головокружение, резкая слабость. У детей - плач без слез, западание родничка, крайняя вялость.
- Высокая температура: показатели термометрии выше 38,5–39°C, которые не купируются жаропонижающими препаратами.
- Биологические примеси: наличие крови в рвотных массах или стуле.
- Интенсивный болевой синдром: острые, нестерпимые боли в животе, сопровождающиеся рвотой и лихорадкой.
- Неврологические нарушения: судороги, потеря сознания, спутанность сознания, бред, нетипичная сонливость.
- Подозрение на специфические отравления: употребление в пищу дикорастущих грибов, сомнительных консервов или морепродуктов.
- Отсутствие положительной динамики: состояние не улучшается или прогрессивно ухудшается в течение 24–48 часов.

Важно: Для детей, пожилых людей и беременных женщин риск стремительного развития обезвоживания и интоксикации значительно выше. При появлении первых симптомов недомогания у представителей этих групп следует обращаться за квалифицированной медицинской помощью незамедлительно.

Первые действия до приезда врача:

1. Прекратите прием пищи.
2. Обеспечьте регидратацию: пейте жидкость (специальные солевые растворы для пероральной регидратации или чистую воду) часто, но маленькими глотками, чтобы не провоцировать рвоту.
3. Безопасная поза: если пострадавшего тошнит, уложите его на бок. Это предотвратит аспирацию (попадание) рвотных масс в дыхательные пути.
4. Осторожность с медикаментами: при сильной спазматической боли допустим прием спазмолитика. Категорически не рекомендуется без назначения врача принимать противодиарейные или противорвотные средства - они замедляют естественный процесс вывода токсинов из организма.
5. Важное предостережение: не пытайтесь проводить промывание желудка самостоятельно, если пострадавший находится без сознания или в состоянии спутанности сознания. Также запрещено промывание при подозрении на отравление кислотами, щелочами или нефтепродуктами.

Профилактика: как минимизировать риски

Чтобы отдых прошел благополучно, Роспотребнадзор рекомендует придерживаться базовых гигиенических правил:

- Контроль качества воды: используйте только бутилированную воду (в том числе для чистки зубов). Избегайте добавления льда в напитки. Романтический коктейль может обернуться катастрофой,

если лёд для него заморозили из водопроводной воды.

- Соблюдение правил личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом перед едой и после посещения санитарных комнат. При отсутствии доступа к воде используйте антисептики для рук.

Протирайте санитайзером также столовые приборы в уличных кафе.

- Обработка продуктов: тщательно мойте фрукты и овощи бутилированной или кипяченой водой.

- Выбор мест питания: отдавайте предпочтение проверенным заведениям общественного питания. Избегайте употребления продуктов питания, реализуемых в местах стихийной торговли («уличная еда»), если не уверены в соблюдении условий их хранения и приготовления. Избегайте употребления сырой пищи (мясо, рыба, моллюски). Сырая рыба и моллюски особенно опасны. В отпуске от таких блюд лучше воздержаться.

- Безопасность при купании: не заглатывайте воду при купании в открытых водоемах (море, реки, озера), так как в ней могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний. После купания рекомендуется ополоснуться пресной водой.

Рекомендация: Перед поездкой сформируйте аптечку первой помощи (включая сорбенты, средства для пероральной регидратации, жаропонижающие препараты) и обязательно оформите страховой полис путешественника, который позволит оперативно получить медицинскую помощь за рубежом.

Помните: при любых сомнениях в состоянии здоровья лучше перестраховаться и обратиться к врачу.

Берегите свое здоровье!