**[Всемирный день здоровья 2015 г.: Безопасность пищевых продуктов](http://www.who.int/entity/campaigns/world-health-day/2015/ru/index.html" \o "Всемирный день здоровья 2015 г.: Безопасность пищевых продуктов)**

Небезопасные пищевые продукты связаны со смертью приблизительно 2 миллионов человек ежегодно, главным образом детей. Патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище, являются причиной более 200 заболеваний, от диареи до рака. Насколько безопасна наша еда? Что каждый из нас может сделать для обеспечения безопасности пищевых продуктов? Всемирный день здоровья этого года будет отмечен 7 апреля под девизом "От фермы до тарелки — сделать продукты питания безопасными!"

**Пять принципов безопасности пищевых продуктов**

Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и кончая продавцами и потребителями. Например, в публикации ВОЗ "Пять важнейших принципов безопасного питания" дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки продуктов питания:

* Принцип 1: Храните продукты в чистоте
* Принцип 2: Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке
* Принцип 3: Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке
* Принцип 4: Тепловая обработка проводится при необходимой температуре
* Принцип 5: Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.

Всемирный день здоровья 2015 года дает возможность обратить внимание тех, кто работает в различных правительственных секторах, фермеров, производителей, розничной торговли, медицинских работников, а также потребителей на важность безопасности пищевых продуктов и на то, какую роль каждый может сыграть, чтобы обеспечить такое положение, при котором всякий человек может чувствовать уверенность в том, что продукты, лежащие в его тарелке, безопасны для потребления.

## Статистика пищевых отравлений

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения количество пищевых отравлений растет ежегодно. Объединять и постоянно обновлять общие статистические сведения чрезвычайно трудно, поскольку лишь немногие страны всерьез занимаются подсчетами и систематизацией пищевых токсикоинфекций. ВОЗ предоставляет ежеквартальные сводки о пищевых инфекциях, которые в эпидемиологическом смысле опаснее токсикоинфекций. По информации пятилетней давности более 2-х миллионов человек в мире ежегодно умирают в результате отравлений пищей. Из них более 75% - дети до 14 лет. Приблизительная динамика увеличения количества заболеваний составляет 10-12% ежегодно.

Статистические данным американских эпидемиологов свидетельствуют о 70 миллионах пострадавших от пищевых токсикоинфекций только в 2010-м году, летальным исходом заканчивается каждый сотый случай.

Если постараться объединить полученные из разных источников сведения, то выходит такая статистическая картина:

* 90% всех токсикоинфекций происходят по вине человека.
* Основной провоцирующий фактор – гигиенический (немытые руки, грязь, фекалии).
* 35-40% пищевых отравлений вызваны норовирусом – относительно новым возбудителем заболевания.
* 27-30% случаев токсикоинфекций связаны с сальмонеллезом.
* Первое место среди продуктов, провоцирующих пищевую токсикоинфекцию, занимают молочные и мясные продукты (в особенности, мясо птицы и говядина).
* Второе место занимают рыба и яйца (сальмонеллез).
* Третье место в списке провоцирующих отравление продуктов занимают фрукты и крупнолистные овощи.
* 45% всех пищевых отравлений неидентифицированы, то есть установить их причину не удается.
* Независимые эксперты утверждают, что подаваемые в ВОЗ сведения о количестве токсикоинфекций, занижаются примерно в 2, 5-3 раза.
* Чаще всего (в 70%) от пищевых травлений умирают дети в возрасте от рождения до пяти лет, в основном от дегидратации.
* Только 20% пострадавших от пищевого отравления обращается за медицинской помощью к врачам.
* По данным за 2011-й год в Украине из 12000 пищевых предприятий лишь 120 внедрили систему управления безопасностью пищевых продуктов.
* Во всем мире от токсикоинфекций погибает в 1,2 раза больше людей, чем от острого инфаркта миокарда.

Очевидно, что статистика пищевых отравлений остается трудным вопросом, который связана с недостаточным мониторингом и фиксацией реальной картины заболевания в странах Азии, Латинской Америки, Африки и некоторых других государствах.

## Классификация пищевых отравлений

Пищевые отравления (ПО) в международной классификации болезней (МКБ-10) числятся под кодом АО-5 (другие бактериальные токсикоинфекции). Заболевания бактериальной этиологии распределены таким образом:

* Пищевое отравление, вызванное Staphylococcus – АО5.0
* Ботулизм (botulism) – АО5.1
* Некротический энтерит, вызванный Clostridium perfringens – АО5.2
* Vibrio parahaemolyticus (галофильный вибрион) – заболевание жителей стран Азии, Японии, Латинской Америки и Африки – АО5.3
* Цереус - Bacillus cereus – АО5.4
* Прочие, другие уточненные бактериальные токсикоинфекции – АО5.8
* Пищевые отравления неуточненной этиологии – АО5.9

Систематизация нозологий продолжается, на данный момент во многих странах принята следующая обобщенная классификаций пищевых отравлений:

По этиологическим факторам:

1. Микробные пищевые отравления.
2. Немикробные пищевые отравления.
3. Токсикоинфекции невыясненной этиологии.

Классификация по патогенезу:

1. Микробные пищевые отравления – токсикоинфекции, стафилококковый токсикоз и ботулизм, микотоксикозы, смешанные токсикоинфекции.
2. Немикробные пищевые отравления:
   1. Ядовитые продукты – грибы, некоторые виды рыбы, икра и молоки.
   2. Продукты, ставшие токсичными под воздействием различных факторов – картофель (соланин), миндаль, косточки абрикос, вишни (амигдалин), сырая свежая фасоль (фазин).
   3. Нарушение технологии обработки продуктов и продуцирование ими гистамина.

Современная микробиология до сих пор трудится над единой мировой классификацией пищевых отравлений, очевидно, что этот процесс будет долгим. А пока по инициативе некоторых ученых токсикоинфекции предлагается вынести из списка токсикоинфекций и включить их в группу кишечных инфекций. Связано это с тем, что статистически доказан контактно-бытовой и водный путь заражения Klebsiella Citrobacter, анаэробами Аеromonas и некоторыми другими видами бактерий.

## Предупреждение пищевых отравлений

Профилактические мероприятия, благодаря которым можно избежать пищевого отравления, очень просты и требуют лишь регулярности и ответственного отношения к собственному здоровью. Минимизировать риск пищевых заболеваний, снизить тяжесть и опасность последствий заболевания помогут соблюдения правил личной и общей санитарной гигиены.

Предупреждение пищевых отравлений заключается в следующем:

* Регулярно мыть руки, буквально после каждого посещения общественных мест (рынки, магазины, больницы, офисы, транспорт и так далее). О том, что необходимо мыть руки после каждого посещения туалета следует знать как говорится «с младых ногтей».
* Систематически обеспечивать чистоту в местах приготовления пищи. Не столь важна красота на кухне, сколько ее чистота. Мыть нужно все столовые приборы, посуду, чаще менять кухонные полотенца и губки.
* Соблюдать чистоту в жилом помещении, так как некоторые виды бактерий прекрасно уживаются с бытовой пылью.
* При покупке продуктов питания обращать внимания на условия их хранения, сроки реализации, внешний вид.
* Не приобретать продукты на стихийных рынках, в местах, неприспособленных для торговли, не снабженных холодильными установками.
* Соблюдать в домашних условиях правила хранения продуктов.
* Безжалостно выбрасывать даже слегка испортившуюся пищу. Не допускать ее повторной переработки.
* Соблюдать правила термической обработки продуктов – молоко кипятить, яйца – отваривать или прожаривать, так же, как и мясо, рыбу.
* Хранить приготовленную пищу не более 1,5-2 часов в открытом виде при комнатной температуре.
* Хранить полуфабрикаты, сырые продукты отдельно от готовых блюд, желательно в закрытом виде, не допуская контаминации.
* Не употреблять в пищу грибы сомнительного вида, грибы, растущие вдоль трасс, промышленных объектов, купленные на стихийных рынках у незнакомых продавцов.
* Мусорные корзины, ведра держать закрытыми и очищать их как можно чаще.

Предупреждение токсикоинфекции - это также соблюдение следующих профилактических мер:

1. Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм. Это касается прежде всего личной гигиены (мытье рук).
2. Руки следует мыть не только после посещения общественных мест, но и перед и после приготовления пищи, особенно, если готовилось сырое мясо, рыба.
3. Овощи, фрукты, ягоды должны подвергаться водной обработке. Если консистенция продукта позволяет, лучше обдать его кипятком.
4. Продукты следует хранить надлежащим образом – в закрытом виде, в холоде.
5. Готовые продукты должны храниться отдельно от сырых.
6. Покупка продуктов на стихийных рынках чревата пищевым отравлением.
7. Практически все продукты нужно подвергать тепловой обработке – прожариванию, запеканию, отвариванию.

Профилактика – это основная мера, которая поможет обезопасить себя и своих близких от пищевой токсикоинфекции. **Пищевое отравление** - это на 90% невнимательность, несоблюдение санитарии самим человеком.