**Отравления у детей: меры безопасности**

[**Отравление**](http://www.uaua.info/zdorovye-uhod/article-8394-chto-takoe-otravlenie/) сопровождается тошнотой, болью в животе, поносом, рвотой, общей слабостью и бледностью, более серьезными симптомами являются заторможенность, сонливость, изменение эмоционального фона.

Чтобы избавить себя от лишних проблем, провести лето без болезней и свести вероятность возникновения отравлений у детей к минимуму, следует придерживаться простых, но очень важных правил профилактики.

**Профилактика пищевых отравлений дома**

 Проведите с детьми беседу на тему того, что дома брать можно, а что нельзя. Обратите особое внимание на то, что нельзя есть (бытовая химия, лекарства и т.д.), расскажите, что нужно делать, если это все же попало в рот. Объясните, что играть в больницу, магазин, аптеку (с использованием лекарств), лаками, красками, бытовой химией нельзя ни в коем случае.

**Первые симптомы пищевого отравления**

 Пищевое отравление – расстройство пищеварения, вызванное употреблением некачественных или зараженных вредоносными бактериями продуктов. Симптомы отравления у детей легко определить. Ребенок жалуется на боль в животе, у него могут наблюдаться частая рвота и понос, повышение температуры, головные боли. Нельзя игнорировать эти симптомы, поскольку они могут быть и симптомами аппендицита. Поэтому в любом случае нужно набирать номер 103.

**Родителям стоит насторожиться, если:**

- ребёнок заснул в непривычное для него время;
- долго спит во время дневного сна без видимой причины;
- заторможен или излишне возбуждён, беспокоен;
- ходит, пошатываясь, если раньше уже ходил уверенно;
- невнятно говорит, если раньше речь была отчётливая;
- внезапно нарушилась координация движений;
- ребёнок необычно бледен, потлив, или, наоборот, кожа сухая, покрасневшая;
- у ребёнка снижена температура тела;
- у ребёнка обильное слюноотделение или сухость во рту;
- сужены или чрезмерно расширены зрачки, ширина зрачков не соответствует освещению (известно, что при ярком свете зрачки сужаются, в темноте – расширяются);
- обнаружены пустые упаковки из-под лекарств или разбросанные, разломанные таблетки;
- изменению поведения сопутствует посторонний запах изо рта (алкоголя, уксуса или другого химического вещества).

Более грозные симптомы, свидетельствующие о возможном отравлении:

- спутанность сознания, галлюцинации;
- судороги, потеря сознания;
- нарушение ритма сердца, слабый, частый или редкий пульс;
- повышение или понижение артериального давления;
- измененное, шумное, учащенное или редкое дыхание.

 Важно помнить, что самым опасным при отравлении является обезвоживание организма, поэтому необходимо вместе с промыванием желудка обеспечить ребенку максимальный водный баланс.

**Обезвоживание – это динамический процесс, при котором существует опасность повреждения жизненно важных систем организма. Основные признаки обезвоживания :сухость во рту, головная боль, головокружение, замедленное мочеиспускание. При проявлениях любого их этих признаков, родители должны немедленно отвести ребенка к врачу, а в случае, если ребенок потерял сознание, незамедлительно вызвать скорую помощь. Чтобы не допустить этих тревожных симптомов, необходимо приучить детей пить достаточное количество воды в течение дня. Лучше всего предложить им персональную бутылку для питья и следить, чтобы она всегда была наполнена водой. Необходимая норма воды для детей – не менее пол-литра в день.**

**Промывание желудка**

 Если ребенок отравился и его состояние тяжелое – вызывайте скорую. До приезда врачей [окажи первую помощь](http://www.uaua.info/preschooler_health/slider-20700-otravlenie-u-detey-chto-delat-obyazatelno/), быстро дай малышу попить как можно больше теплой кипяченой воды, не менее одного литра, а то и два. Затем попробуй спровоцировать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Эту процедуру нужно повторить до тех пор, пока рвотные массы станут прозрачными, то есть пойдет промывная вода без остатков пищи и слизи.

 Промывание желудка можно сделать также слабым раствором марганцовки, причем в воду добавляются не кристаллы марганцовки, а капли концентрированного раствора. В некоторых случаях в качестве антидота используют молоко, считая, что оно поглощает токсины. Но это неправильно, поскольку оно не принесет никакой пользы.

 Если ребенок совсем маленький, промывание желудка не проводи самостоятельно, немедленно вызывай неотложку. Пока медики в дороге, положи крошку на бок  и следи, чтобы рвотные массы не попали внутрь. В противном случае ребенок может ими просто захлебнуться.

**Дай ребенку энтеросорбент**

 После промывания желудка вторым этапом ликвидации пищевого отравления будет прием энтеросорбентов. Они поглощают токсины. Самый известный препарат – активированный уголь. Среди других хорошо себя зарекомендовали «Сорбекс» и «Полисорб». Ребенку таблетки необходимо давать в измельченном виде и разбавленные с водой. При этом внимательно следи за возрастной дозировкой.

 Осуществляя все вышеперечисленные манипуляции, не забывай каждые 15 минут поить малыша. В качестве питья можно использовать щелочную минералку без газа, рисовый отвар, некрепкий чай. Обильное питье поможет быстрее вывести из организма токсины и предотвратит обезвоживание.

 Порой отравление бывает настолько серьезным, что промывание организма делают с помощью капельницы. Не нужно паниковать, если ребенка забирают в больницу. Будь рядом с ним и постарайся максимально без паники реагировать на все. Помни, что малыш, видя маму в истерике, испугается, а это усугубит основной диагноз.

 Стоит помнить, что некоторое время после очищения организма от токсинов необходимо соблюдать строгую диету. Ребенку дают отварные овощи, нежирный куриный бульон, печеные яблоки. Никакие острые, соленые, копченые блюда неприемлемы, поскольку они способны раздражать воспаленную слизистую желудка и кишечника.

Спрячьте все потенциально опасные предметы подальше от детских глаз и ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка рядом с ними!

Запишите номера телефонов "Скорой помощи" и токсикологического центра. Ребенок должен ***знать свой адрес, номер телефона*** и номер телефона скорой.

 **Профилактика пищевых отравлений у ребенка**

 **Детское отравление - далеко не редкий случай в родительской практике. Вы наверняка не раз сталкивались с пищевыми отравлениями, когда приходилось в течение нескольких дней находиться рядом с туалетом и ванной. Но, к сожалению, ребенок может отравиться не только пищей, поэтому родители должны знать, что еще может угрожать здоровью, и как избежать таких неприятностей.**

* Тщательно мойте фрукты и овощи, храните пищу в холодильнике, готовьте и употребляйте в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, следите за сроком годности продуктов.
* Не кормите детей непригодными для них продуктами, к примеру, ***грибы нельзя есть детям до 5 лет***, а в зеленом картофеле содержится яд соланин.
* Не выращивайте и ни в коем случае не собирайте ягоды, овощи и фрукты, которые растут у дороги или те, которые обработаны пестицидами.
* Не покупайте свежие овощи, фрукты и ягоды у бабушек на улицах, отдайте предпочтение продуктам фабричного производства.
* Объясните детям, что фаст-фуд может быть очень опасен, и если на улице хочется есть, лучше покупать продукты в герметичной упаковке. Кроме того, что такая пища может вызвать отравление, [**фаст-фуд и лимонад делают детей глупее**](http://www.uaua.info/preschooler_health/article-22545-fast-fud-i-limonad-delayut-detey-glupee/)**.**
* Во время приготовления пищи не пользуйтесь одними и  теми же принадлежностями для приготовленных и сырых продуктов. Особенно это касается ножей и разделочных досок.
* Готовую пищу в холодильнике старайтесь хранить отдельно от сырых продуктов. Старайтесь не употреблять [продукты, которыми легче всего отравиться.](http://www.uaua.info/family_health/slider-20943-top-5-produktov-kotoryimi-legche-vsego-otravitsya/)
* Серьезно относитесь к ***выбору детских игрушек***, отдайте предпочтения известным производителям, в таком случае гарантия, что они не токсичны, значительно выше. Если ребенку частенько дарят китайские игрушки, которые имеют специфический запах, попросите гостей вместо этого приносить малышу фрукты или соки.

**Профилактика отравлений на даче и на природе**

1. Находясь в лесу или в парке на пикнике, всегда смотрите за своими детьми.

2. На даче откажитесь от ядовитых удобрений.

3. Пейте исключительно кипяченую воду.

4. Спрячьте подальше все химические средства.

5. Во время купания в открытом водоеме не позволяйте ребенку глотать воду и нырять, если вы не уверены, что вода чистая.

6. Изучите с детьми виды опасных и ядовитых растений, грибов, ягод, избегайте их в реальности, научите детей, что нельзя пробовать незнакомые растения и вообще все лучше пробовать после одобрения взрослыми;

7. Внимательно осматривайте территорию для детских прогулок, удаляйте выросшие грибы, растения с ядовитыми плодами и цветками.

8. Будьте внимательны и осторожны. От вашей способности предотвратить отравления зависит здоровье, а порой и жизнь ваших детей.

 **Будьте предельно внимательны, не забывайте о таких элементарных правилах, как мытье рук перед едой, после улицы и посещения туалета, после контакта с животными, тщательно мойте овощи и фрукты, храните продукты в надлежащих условиях и с помощью личного примера приучайте ко всему этому ребенка.**

**Осторожно! Грибы**

 В период лесных прогулок в летнее время родители должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле, за использованием в пищу грибов, особенно тех, которые были собраны детьми.
 Каждый взрослый, которому доверено здоровье детей, должен хорошо знать, какой гриб взять, а какой выбросить.

 Итак, для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать хорошо знакомые грибы!

 Здоровье и даже жизнь человека, отравившегося грибами, во многом зависят от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении грибами, пусть даже на первый взгляд не тяжёлый, необходимо немедленно обратиться к врачу!

 Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно.

* При отравлении любым из ядовитых грибов следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия.
* Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.
* Любое отравление грибами сопровождает рвота и расстройство кишечника, вызывающее обезвоживание организма и мучительную жажду. Чтобы облегчить состояние больного ребёнка, нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный чай, кофе, молоко.
* Лечат отравление грибами, как правило, только в больницах.
* Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

 Нередки случаи отравления детей первых 3 - 5 лет жизни абсолютно съедобными грибами: белыми, подберезовиками, шампиньонами. Во всех случаях отравления детей съедобными грибами взрослые в семьях не пострадали. Это говорит о том, что организм ребенка первых лет жизни еще не способен усваивать вещества высокой биологической активности, содержащиеся в грибах.

**Осторожно: ядовитые ягоды и травы!**

 В природе существует большая группа ядовитых растений, которые могут плохо сказаться на здоровье человека. Часто такие ядовитые травы приводят к смерти человека. Но при всем этом ядовитые растения используют в небольшом количестве для лечения различных патологий. Поэтому очень важно уметь различать ядовитые растения и неядовитые травы.

**Ядовитые растения, которые встречаются в нашей местности:**

**Волчье лыко, воронец чёрный и красный, вороний глаз, ландыш, паслён красный, папоротник, чистотел (ожоги кожи при передозировке), болиголов пятнистый (смертельно ядовит), борщевик (сильные ожоги кожи), пижма.**

**Симптомы при отравлении:**

Боли в животе, тошнота, рвота, повышенная температура, угнетение двигательной и психической активности, сердечно-сосудистая недостаточность, сбивание ритма пульса: учащение или замедление, сухость и жжение во рту, а иногда обильное слюноотделение, сужение зрачков, отдышка, диарея, судороги. Некоторые травы вызывают кишечное кровотечение, а такие как болиголов, бузина травяная, волчьи ягоды – летальный исход)

**Первая помощь при отравлении ягодами**

* Никогда не собирайте и не пробуйте ягоды, которые вам не известны.
* Если вы пришли в лес с ребенком, то ни на минуту не оставляйте его без присмотра. Следите за тем, какие ягоды он ест.
* Если вы приехали в неизвестную для вас местность и природа вам там не совсем знакома, обязательно наведите справки у местных жителей, проштудируйте литературу, просмотрите сайты в Интернете и узнайте, какие ядовитые растения характерны для этой местности.
* Ядовитые ягоды на самом деле опасны только для тех, кто не знает их «в лицо».

 При возникновении симптомов отравления, таких как повышение температуры тела, появления поноса, рвоты, судорог и пр., немедленно обратитесь за медицинской помощью. Пока врач будет ехать к вам, не сидите сложа руки. Ведь иногда приезд «скорой помощи» может затянуться не на один час.

 Самая **первая помощь при отравлении ядовитыми ягодами** заключается в стимуляции рвотных позывов – данная процедура освободит желудок от ядовитого содержимого. Для этого пострадавшему нужно дать 2-4 стакана воды (в нее можно добавить активированный уголь – 2 ст.л. на 500 мл, соль – 1 ч.л. на 500 мл или марганцовку). При отравлении ядовитыми ягодами процедуру придется провести несколько раз. Из лекарственных средств рекомендуется дать больному активированный уголь, танин, а также любое слабительное и сердечное средство. При наличии судорог придется использовать хлоралгидрат. Если аптечки нет, можно дать больному черные сухари, раствор крахмала или молоко. Не помешает также сделать клизму (если есть такая возможность). Пострадавшего от отравления ядовитыми ягодами нужно тепло укутать и доставить к врачу.

(Источник: http://www.nexplorer.ru/news\_\_11422.htm#12)

**Препараты при лечении отравления**

 Для устранения возбудителя заболевания и выведения из организма токсинов, образовавшихся в результате размножения бактерий, от пищевого отравления принимают **сорбенты** – лекарства, связывающие вредные вещества и блокирующие их всасывание в кишечнике, очищающие кровь. К ним относятся:

* активированный уголь, белый уголь;
* энтеросгель;
* смекта.

 Перечисленные средства способствуют очищению стенок кишечника от токсинов, препятствуют их попаданию в кровеносные сосуды. Помимо прочего, активированный уголь эффективно очищает кровь и лимфу.

 Из-за обильной потери жидкости необходимо принимать восстанавливающие водно-солевой баланс препараты для лечения отравления. Наиболее эффективным и простым в использовании считается регидрон. Это лекарство в течение нескольких часов помогает справиться с повышением кислотности внутренней среды пищеварительного тракта (ацидозом).

 Снятие болевого синдрома и понижение температуры под силу таким лечебным средствам как но-шпа, нимесил, омез. Стоит помнить, что не слишком высокую температуру (до 38 градусов) не нужно сбивать, так как она сигнализирует о самостоятельной борьбе иммунной системы организма с заболеванием.

 После облегчения состояния пищеварительная система пострадавшего, особенно кишечник, все еще нуждается в помощи, ведь при отравлении нарушается микрофлора. Для решения данной проблемы желательно принимать пробиотики – препараты, содержащие полезные бактерии. К ним относятся бифидумбактерин, бифиформ, линекс.

**Какие лекарства пить при отравлении медицинскими препаратами?**

 Чаще всего подобные проблемы возникают в семьях с маленькими детьми. Малыши любят сладкое и не понимают разницы между конфетами и опасными медикаментами в сахарной оболочке. При отравлении лекарствами нужно незамедлительно оказать первую помощь:

1. Вызвать бригаду скорой помощи.
2. Промыть желудок и кишечник. Для этого необходимо напоить пострадавшего большим количеством воды комнатной температуры и вызвать рвоту, процедуру можно повторять, а также сделать очистительную клизму с теплой водой.
3. Дать выпить сорбенты или, если нет под рукой подобных лекарств, белки куриных яиц, от 5 до 10 штук.

 Ни в коем случае не следует кормить и поить больного молочными продуктами, так как с ними лекарственные препараты быстрее всасываются в кишечнике и попадают в кровь.

**Детская аптечка в каждом доме**

 Аптечка для ребенка отличается от взрослой. Все лекарства в ней должны быть в детской, более низкой дозировке, которая соответствует возрасту. Вместо того, чтобы делить взрослые таблетки на 4 и более частей, лучше дать ребенку одну целую таблетку, но содержащую сниженную дозу лекарства.

• Учтите, что многие препараты сейчас выпускаются в виде сиропов и суспензий со сладким вкусом - они больше нравятся детям и проблем с их приемом будет меньше.

• Хранить детские лекарства тоже лучше отдельно, чтобы ненароком не перепутать упаковку и не навредить малышу. Вот примерный перечень лекарств и других полезных предметов, которые стоит иметь под рукой:

**«Смекта»** - одно из основных средств при кишечных инфекциях, ее действие подобно активированному углю, только оно более сильное. Принимать при первых симптомах по 2-3 пакетика в день. Курс лечения 3-7 дней. Аналоги: «Неосмектин», в какой-то мере - активированный уголь и полифепан.

**«Энтерофурил»** (суспензия или капсулы) - кишечный антибиотик, убивает патогенные кишечные палочки, сальмонеллы, возбудителей дизентерии и даже холеры. Принимать 2-3 раза в день по 100-200 мг (зависит от возраста и веса ребенка) в течение 5-7 дней.

**«Регидрон»** - средство для восполнения жидкости при сильной рвоте или поносе. Обезвоживание для маленьких детей очень опасно, поэтому препарат обязательно должен быть в аптечке.

*Схема приема*: 1 пакетик развести в 1 литре теплой кипяченой воды и давать ребенку постоянно небольшими порциями в течение дня. При весе ребенка 20 кг за день он должен выпить весь литр раствора. Аналогов этому препарату нет, только самодельные растворы из соли, минеральная вода.

**Свечи с глицерином** - помогут маленьким детям при запоре. Не стоит использовать их часто и долго.

**«Мезим-форте»** - обычные взрослые таблетки. Содержат ферменты, помогающие переваривать пищу. Могут применяться и у детей при несварении желудка, тошноте, а по назначению врача - и при кишечных инфекциях. Детям с 1 года до 4 лет назначают по 1/2 таблетки 2-3 раза в день.

**«Креон 10 000»** (капсулы) - более «продвинутый» аналог «Мезима». Капсулы можно вскрывать, а их содержимое высыпать в питье или жидкую пищу, не требующую пережевывания. Принимают препарат в тех же случаях, что и «Мезим», по одной трети капсулы 2-3 раза в день.

**«Примадофилюс»** детский (порошок, капсулы) - биологически активная добавка к пище с лакто и бифидобактериями. Препарат помогает при дисбактериозе, поносах, запорах, а также по назначению врача - при пищевых отравлениях.
*Схема приема*: детям 1-5 лет по 1 чайной ложке порошка или по 1 капсуле во время еды в течение 5-10 дней. Аналоги: «Линекс», «Хилак-форте».

**«Мотилиум»** (суспензия для детей) - для облегчения сильной рвоты, при тошноте, обильных срыгиваниях. Малышам от 1 до 5 лет дают по 5 мл 3 раза в сутки перед едой, детям от 5 до 12 лет - по 10 мл.

**«Лактофильтрум»** (таблетки) - препарат, улучшающий состояние толстого кишечника, стимулирует рост полезной микрофлоры, угнетает болезнетворные бактерии, способствует выводу токсинов из организма. У детей используется при пищевой аллергии, пищевых отравлениях (по назначению врача), при дисбактериозе.
*Схема приема*: детям с 1 года до 3 лет - по 1/2 таблетки 3 раза в день; с 3 до 7 - по 1 таблетке 3 раза в день; с 8 до 12 - по 1-2 таблетки 3 раза в день. Важное условие: препарат надо выпить за или через полчаса после других лекарств.

(из книги «Клиническая токсикология детей и подростков», Маркова И.В., Афанасьев В.В., Цыбулькин Э.К.)