



## ВРАГ ВНУТРЕННИЙ

*Следите за тем, чтобы пищевая интоксикация не испортила вам охоту за границей или в импровизированном лагере в глуши.*



*Как правило, пища считается безопасной, если она подана вам горячей и исходит паром. Однако же даже горячая с виду пища может быть небезопасна, если она была приготовлена не до конца*

**Н**асколько велик в наше время риск заполучить заболевание в результате пищевой интоксикации, особенно для тех из нас, кто посещает отдалённые регионы?

По мнению большинства медицинских специалистов, такой риск может быть на удивление высок. Например, почти половина из тех, кто отправляется в развивающиеся, тропические или субтропические регионы планеты (Африка, Латинская Америка, Южная Азия), пострадает от какого-нибудь вида так называемой «диареи путешественника» (ДП). Но это только одна сторона дела.

Хотя проблемы, связанные с пищей и/или водой, с большей вероятностью возникают в менее развитых регионах, потенциальная возможность пищевой интоксикации вызывает озабоченность во всём мире. По информации,

полученной от центров контроля заболеваний, только в США ежегодно регистрируется 76 миллионов случаев пищевой интоксикации, что приводит к 325 000 госпитализаций и завершается более чем 5000 летальных исходов. Весьма мрачная статистика, особенно учитывая то, что США — одна из ведущих стран мира в отношении безопасности пищи и воды.

И если относительно немногие, даже здесь, в Америке, осознают, насколько распространена пищевая интоксикация, то уж совсем мало кто хотя бы понимает, насколько серьёзной и даже фатальной она бывает. Хотя большинство случаев пищевых отравлений и заражений имеют либо лёгкую форму, либо излечимы при соответствующем медицинском уходе, но некоторые из них могут вызвать длительные, причём невероятно тяжёлые последствия. Так, бактериальные инфекции, вызванные кишечной палочкой (*E.coli*), могут развиваться в угрожающее жизни состояние, называемое «гемолитический уремический синдром», ведущее к отказу почек. Кишечные палочки рода «кампилобактер» (*campylobacter*) могут вызвать форму острого паралича, известную как «синдром Гийена — Барре»; сальмонеллы иногда способствуют развитию реактивного артрита и так далее. То есть следует помнить, что пищевая интоксикация может привести к гораздо более серьёзным последствиям, чем малоприятная бегодня в туалет.

Также важно понимать, что заболевания, связанные с пищей,

могут приключиться практически где угодно – в отдалённых лагерях, на пафосных курортах и в пансионатах; в международных аэропортах и на местных рынках; в ресторане отеля или в прибрежном кафе. Да даже и у вас дома, если уж на то пошло.

Большинство таких заболеваний вызываются триадой «козьявок»: бактерии, вирусы и паразиты. Из этой троицы чаще всего можно встретиться с бактериями, выделяющими токсины либо в пищу, либо в желудочно-пищеварительный тракт человека, что в результате приводит к настоящему «пищевому отравлению». Некоторые типы бактерий быстро проходят через кишечный тракт (хотя и с малоприятными для заражённого человека ощущениями). Но другие, более опасные типы, могут проникать через оболочку кишечника и поражать и другие внутренности. Тиф (вызываемый сальмонеллами рода *Salmonella typhi*), холера (холерный вибрион *Vibrio cholera*) и *E.coli* или возбудитель «гамбургерной болезни» (*Escherichia coli*) – это хорошо известные примеры потенциально летальных инвазивных бактерий.

Вирусы используют пищу и заражённую воду в качестве переносчика для внедрения в человеческий организм. Попав в него, они используют его живые клетки для размножения, что сопровождается рядом неприятных симптомов: лихорадка, головная боль, рвота и диарея. Особенно грозным вирусом, передающимся через пищу, является гепатит А, который атакует клетки печени, приводя к желтухе и поражению органа. Норовирусы и ротавирусы – это ещё два типа вирусов, передающихся через пищу и воду, и поражающих человеческий желудочно-кишечный тракт. Поскольку вирусы погибают при термической обработке пищи, то инфекции обычно возникают при употреблении сырых продуктов (особенно ягод и моллюсков), или пищи, которая подверглась заражению уже после её приготовления.

К паразитам, заражающим пищу, относятся такие, как кишечные лямблии (*Giardia*), криптоспоридии (*Cryptosporidium*) и амёбы дизентерийные (*Entamoeba histolytica*) – одноклеточные организмы (или простозоа). Они попадают в организм человека через загрязнённую фекалиями воду или/и по причине ненадлежащей гигиены.

Итак, все эти вышеупомянутые «козьявки» – основные виновники инфекционных заболеваний. И хотя не существует стопроцентно гарантированного способа уберечься от их попадания к вам вовнутрь, но к вашим услугам – множество профилактических мероприятий, которые вы можете выполнить (или нет) для уменьшения риска заболевания.

Прежде всего, если вы направляетесь в развивающиеся регионы, в глубинку Африки или Латинской Америки, самым разумным будет предварительно посетить специалиста по медицине путешествий за месяц или около того до отъезда. И, уж как минимум, необходимо сделать прививки от тифа и гепатита А.

В любом месте, где чистота воды или санитарно-гигиенические условия вызывают сомнения, лучше всего избегать приёма любой сырой пищи. В том числе и фрукты, если они были очищены или разрезаны не вами самостоятельно, овощи, салаты, непастеризованное молоко и сыр, а также моллюски. Сырые или не полностью термически обработанные моллюски в наши дни повсюду стали весьма рискованной пищей. Около трети мест обитания моллюсков в территориальных водах США находятся под запретом добычи в них или имеют ограничения по сбору моллюсков из-за повышенного загрязнения воды фекальными бактериями. Да и по всему миру моллюски связывают с рядом потенциальных угроз здоровью – заболеваний.

Следующее разумное правило в путешествии – избегать провизии, предлагаемой уличными торговцами, которые часто занимаются торговлей, меньше всего парясь по поводу правил санитарии и безопасности. Если вы делаете покупки на местных рынках, то будьте осторожны по отношению к любым фруктам, предлагаемым разрезанными для демонстрации их кондиций, и к тем, которые отпускают на вес. Разрезанные фрукты часто сбрызгивают сырой водой для вящей привлекательности, а иногда и впрыскивают небезопасную воду в цельный фрукт, чтобы увеличить его вес и стоимость.

Что же касается любой пищи, причём независимо от того, где или кем она была приготовлена, то имейте в виду возможный эффект так называемого «перекрёстного заражения». Например, если нож применяется, чтобы прорезать кожуру фрукта, а на ней есть какие-либо патогены, то вполне вероятно, что они будут занесены ножом внутрь плода, а потом и в любые другие продукты, для разделки которых будет применяться этот нож. Доктор Уильям Форджи, ведущий специалист по медицине путешествий, отмечает также, что иногда безопасную пищу сервируют на небезопасной посуде – плохо вымытых или мытых в загрязнённой воде тарелках и чашках (Форджи рекомендует возить с собой свою пластиковую тарелку и чашку, а также и нож, вилку и ложку в тех краях, где санитарно-гигиенические условия вызывают сомнения).



Как правило, пища, скорее всего, будет безопасной, если она подаётся вам горячей и исходит паром. Однако же даже горячая с виду пища может быть заражена, если она не была доварена или дожарена. Эксперты предупреждают: не следует заказывать слегка припущенное или наполовину приготовленное мясное блюдо, особенно из фарша, типа гамбургера. Не полностью приготовленная птица, при разрезе розовая внутри или истекающая розовым соком, должна быть возвращена для доведения до полной готовности. Яйца также могут представлять повышенный риск, если приготовлены не полностью. То есть заказ яичницы-глазуньи или варёных «в мешочек» яиц может быть не лучшей идеей в тех местах, где свежесть продуктов, санитарно-гигиеническое состояние и/или уровень здравоохранения в целом вызывают сомнения. Дома или в пути – не используйте яйца с треснутой скорлупой. Такие бактерии, как сальмонеллы (часто присутствующие на продуктах птицеводства), могут легко внедриться вовнутрь даже через волосяные трещинки в скорлупе яйца и размножиться там.

И даже правильно приготовленные продукты могут стать небезопасными, если их надолго оставить при комнатной температуре. Существует строгое, но надёжное «правило двух часов». Предполагается, что готовая пища должна быть съедена или закрыта и поставлена в холодильник не позже, чем через два часа после приготовления. По истечении данного срока такие бактерии, как стафилококки (которые обычно находятся на ладонях доброй половины из нас), могут начать размножаться в пище, вырабатывая токсины, – вот вам и классическое «пищевое отравление». Заварные кремы, кремовые пироги, мясо, молоко и салаты с майонезом наиболее подвержены этому бактериальному заражению. Но и другая пища также уязвима, если её надолго оставить на выключенной плите или не в холодильнике. Прошу учесть: как только началась такая заражение, то подогрев пищи, и даже кипячение, не сделает её безопасной для употребления.

Важный аспект предотвращения многих заболеваний, связанных с пищевой интоксикацией, – поддержание высокого стандарта личной гигиены. И это особенно важно, например, в охотничьем лагере, или в любом другом месте группового пребывания в примитивных условиях, особенно таких, где наличествует отхожее место или «удобства во дворе» и общий душ. Пренебрежение чистотой рук может привести – а часто и приводит – к вспышке группового заболевания, связанного с пищевой или водной интоксикацией. Так что применение

дезинфицирующих средств, типа Purell, Germ-X или эквивалентов в удобной карманной упаковке, в виде влажных салфеток для протирки рук после посещения туалета и перед принятием пищи, – это всего лишь следование здравому смыслу. И тот желудочно-кишечный тракт, который вы сохраните в результате, может оказаться вашим собственным.

Ещё одна мера предосторожности, чтобы избежать пищевых интоксикаций и ДП: не принимайте любые антибиотики заблаговременно от возможных заболеваний, если только пилюли эти вам не выписал врач. Я упоминаю об этом, чтобы предупредить следование общей практике, принятой в развивающихся странах, где антибиотики часто можно приобрести на месте без рецепта. Убеждение, часто разделяемое местным населением и проводниками, состоит в том, что вы можете применять эти лекарства для предотвращения проблем с кишечником или быстрого избавления от них. Но любой доктор подтвердит вам, что это дурная мысль, причём сразу по нескольким соображениям. Прежде всего, антибиотик, который вы будете принимать в таком случае, может вам не подойти. Далее – неправильная дозировка может привести к образованию устойчивого бактериального штамма, излечиться от которого будет значительно сложнее. Ну, и наконец, антибиотики могут уничтожить полезные бактерии в вашем желудочно-кишечном тракте, то есть флору, необходимую ему для нормального функционирования.

Говоря о возможностях профилактики, следует иметь в виду надёжное медицинское свидетельство о том, что вы можете предотвратить некоторые виды ДП путём приёма двух таблеток лекарства типа Pepto-Bismol (суб-салицилат висмута) перед едой и на сон грядущий. Однако надо помнить, что это лекарство содержит аспирин, что может помешать абсорбции некоторых других лекарств, как, например, антибиотиков. Поэтому уточните у врача, насколько профилактика таблетками типа Pepto подходит для вас.

И в заключение ещё один медицинский совет: те, кто широко применяет антациды и/или препараты для понижения кислотности желудка, могут быть более подвержены пищевым интоксикациям. Ведь многие проникшие в желудок патогены уничтожаются обычно крепким желудочным соком. И в тех краях, где безопасность продовольствия находится под вопросом, предпочтительнее, по возможности, максимально сократить приём антацидных препаратов. Уж лучше немного пострадать от изжоги, чем заполучить пищевое отравление по полной программе. 