

**Вопрос № 3. Помощь в походе при пищевом отравлении**

При легком пищевом отравлении возникает дискомфорт в области живота, тошнота, общее недомогание. Первой помощью от легких отравлений является активированный уголь. В летних походах, когда продукты в жаре портятся быстрее, опасность отравлений возрастает более действенным, чем уголь, является «Сорбекс» и его аналоги. Поскольку препарат облачен в желатиновую капсулу, он начинает действовать только после её растворения — сразу в желудке. Обычно одна капсула Сорбекса эквивалентна четырем таблеткам активированного угля. Бывает, что из-за непривычной грубой пищи желудок просто остановился. В таком случае необходимо приготовить более жидкую пищу. Разбавив кашу и добавив в неё крапивы, примулы или других трав.

При симптомах тяжелого пищевого отравления желательно немедленно принять «Энтерос-гель». Он абсорбирует все токсины и снижает уровень отравления организма. При тяжелом пищевом отравлении возникают сильные боли в животе, рвота, понос.

В этом случае следует немедленно промыть желудок, для чего нужно выпить слабый раствор марганцовокислого калия или пищевой соды. Температура раствора должна быть в пределах 36—37°C. Пить его нужно до тех пор, пока не будет вызвана рвота, всего можно выпить 3–6 л раствора. При отсутствии марганцовки можно добавить в теплую воду немного мыла. Эту процедуру желательно повторить 2–3 раза до появления желчи, что говорит о полном опорожнении желудка. После этого необходимо обеспечить покой, согреть пострадавшего.

Затем делают обильное тонизирующее питье (крепкий чай). Необходимо обильно напоить пострадавшего, чтобы «завести» остановившийся желудок.

Также можно использовать «Регидрон» для восстановления кислотно-щелочного равновесия, нарушенного вследствие потери электролитов при рвоте и диарее. Глюкоза, входящая в состав препарата, помогает поддерживать кислотно-основное равновесие путем абсорбции солей и цитратов.



*Подготовил: Атаманенко Кирилл Владимирович*