ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЯК ПРОВЕСТИ НОВОРІЧНУ НІЧ БЕЗ ПЕРЕЇДАННЯ ТА ОТРУЄННЯ

ЧОМУ МИ ПЕРЕЇДАЄМО В НОВОРІЧНУ НІЧ?

У нашій культурі є традиція робити застілля, де господарі та гості тривалий час проводять за столом з багатьма смачними стравами.

За спілкуванням із близькими та розвагами людина непомітно для себе раз по раз продовжує брати їжу «автоматично», навіть після того, як наситилась. Так виникає **переїдання**.

СИМПТОМИ ПЕРЕЇДАННЯ:

- пульс підвищується до **понад 80 ударів за хвилину**
- **відчуття жару, запаморочення, потіння**
- **сонливість**
- **здуття живота, гази**
- **печія, нудота, важкість у шлунку**
- **неспокійний сон**

ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ПЕРЕЇЛИ?

- **Припиніть їсти**
- **Не лягайте одразу після їди**
- **Прогуляйтеся**
- **Випийте трохи води або трав'яного чаю** (м'ята, імбир або ромашка)

Якщо відчуваєте сильний біль або нудоту, блювання чи запаморочення, **зверніться до лікаря**

ЯК НЕ ПЕРЕЇСТИ

1. **Уникайте голодування перед застіллям,** щоб не переїсти ввечері
2. **Прислухайтесь до себе:** припиняйте їсти, коли відчуєте легку ситість
3. **Їжте повільно і з насолодою:** так ваш організм матиме час зрозуміти, коли насититься
4. **Зменште порцію:** скуштуйте більше страв, але меншими порціями
5. **Пийте воду** замість солодких напоїв та алкоголю
6. **Їжте здорові страви:** фрукти та свіжі салати без майонезу
7. **Лишіть на потім:** якщо відчуваєте, що добре наїлися

ЯКЩО ВАС СПІТКАЛО ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ

Якщо після застілля ви відчуваєте такі симптоми:

- **біль у животі**
- **діарея**
- **нудота чи/та блювання**
- **зневоднення**
- **головний біль**
- **висока температура**
- **загальне виснаження**

це ознаки харчового отруєння – гострого захворювання внаслідок вживання продуктів, які можуть містити різні збудники інфекцій

ЯКІ ПРОДУКТИ МОЖУТЬ СТАТИ ДЖЕРЕЛОМ ОТРУЄННЯ?

Найчастіше люди інфікуються патогенами через такі продукти:

- **сирі яйця**
- **непастеризоване молоко**
- **домашня консервація**
- **сирі м'ясо, риба та морепродукти**
- **м'які сири з непастеризованого молока (наприклад, брі, камамбер, сири з блакитними прожилками)**
- **кондитерські вироби з кремом**

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ОТРУЄННЯ?

Якщо ви або ваші близькі, а надто діти, відчули симптоми харчового отруєння якнайшвидше **зверніться до лікаря – не займайтеся самолікуванням!**

Найефективніше лікування призначить лікар після **діагностики на визначення збудника** у вашому конкретному випадку!

Діти, вагітні жінки, люди похилого віку та люди з ослабленим імунітетом – особливо вразливі до харчових отруєнь.

ЧОГО НЕ РОБИТИ У РАЗІ ОТРУЄННЯ?

Не приймайте протиблювотні та протидіарейні препарати – блювота і пронос допомагають організму швидше позбутися токсинів

Не вживайте соків, чаїв чи інших напоїв – під час отруєння для промивання шлунка пийте лише воду

Не приймайте антибіотики без консультації з лікарем. Від сильного болю в животі можна прийняти лише спазмолітики