

BAKTERYJNE ZATRUCIA POKARMOWE

Bakteryjne zatrucia pokarmowe przebiegają zazwyczaj z objawami ostrego nieżytu żołądkowo – jelitowego: biegunka, wymioty, nudności, brak apetytu, bóle głowy i mięśni, objawy grypopodobne. Ich przyczyną jest zakażenie chorobotwórczymi bakteriami (pałeczki z rodzaju *Salmonella*, gronkowce, laseczki jadu kielbasianego, enterogenne szczepy *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica*), albo wirusami (rotawirusy, norowirusy, parwowirusy, enterowirusy).

PAŁECZKI Z RODZAJU SALMONELLA są bardzo rozpowszechnione wśród zwierząt domowych i dzikich, a także ptactwa. Powodują one choroby zwierząt i często bezobjawowe nosicielstwo. Wydalane z kałem mogą zakażać otoczenie i wodę. Często roznoszone są przez muchy i inne owady. Również ludzie chorzy lub nosiciele mogą być siewcami tych bakterii. Znajdują się one także w mięsie chorych zwierząt domowych. Chore ptaki (szczególnie kaczki), znoszą zakażone jaja.

Przyczyną zatruć bywają najczęściej: zakażone mięso i przetwory mięsne, potrawy z dodatkiem zakażonych jaj (zwłaszcza kaczyc), ale również inne produkty: mleko, ciastka, wyroby garmażeryjne itp.

Salmonellozy to zachorowania przebiegające pod różnymi postaciami klinicznymi wywołane odzwierzęcymi typami bakterii – pałeczek *Salmonella*. Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowlanych, a zakażenie (z wyjątkiem młodych osobników), nie powoduje objawów chorobowych. Pałeczki *Salmonella* wydalane z kałem, w sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć, obecność białka), mogą być poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy, np. w glebie około 3 miesięcy, w wodzie – od kilku dni do kilku tygodni, a w wysuszonych produktach spożywczych (białko jaj, mleko w proszku), mogą trwać czas nieograniczony.

U przeciętnie zdrowego człowieka zakażenie niewielką ilością bakterii może przebiegać bezobjawowo. Większa „dawka zakażająca” zarazków wywołuje najczęściej kilkudniowe dolegliwości żołądkowo – jelitowe nazywane potocznie zatruciem pokarmowym. Objawy chorobowe występują zwykle po 6-72 godzinach od spożycia zakażonej żywności i są to: bóle brzucha, gorączka, czasem nudności i wymioty. U niemowląt, małych dzieci, ludzi wyniszczonych chorobami lub u osób w podeszłym wieku może rozwinąć się zakażenie, w którym pałeczki *Salmonella* przedostają się przez barierę jelitową do krwi i wraz z nią docierają do narządów wewnętrznych wywołując różne objawy chorobowe, jak ropnie (zlokalizowane w różnych narządach), zapalenie dróg żółciowych płuc, opon mózgowo – rdzeniowych, stawów, lub zapalenie szpiku kostnego i kości oraz posocznice.

W zakażeniach bezobjawowych, jak i po przebyciu choroby, pałeczki mogą być wydalone z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy, a po zakażeniach układowych nawet przez kilka lat.

Człowiek zakaża się w następujący sposób:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy, szczurów);
- poprzez surowce pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko);
- od zakażonych zwierząt (kurczęta hodowane w domach), i ludzi wydających pałeczki z kałem.

Najczęstszym nośnikiem pałeczek Salmonella są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody, zupy dla niemowląt przyrządzane sposobem domowym), oraz rozdrobnione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi). Przemysłowa hodowla drobiu i przetwórstwo żywności pochodzenia zwierzęcego przyczyniły się do rozpowszechnienia salmonelloz na całym świecie. W Polsce od 1980 roku w ślad za falą zakażeń wśród drobiu zaczęły gwałtownie szerzyć się zachorowania wśród ludzi spowodowane pałeczką Salmonella Enteritidis.

CZERWONKA BAKTERYJNA

Czerwonka bakteryjna jest ostrą chorobą zakaźną wywołaną przez bakterie z rodzaju Shigella. Do objawów choroby należą: wysoka gorączka, ostre bóle brzucha i częste wolne stolce ze śluzem, ropą i krwią. Rezerwuarem zarazka jest człowiek. Źródłem zakażenia – chory człowiek lub bezobjawowy nosiciel. Choroba szerzy się za pośrednictwem zanieczyszczonych kałem chorego lub nosiciela rąk, a także za pośrednictwem zakażonej żywności, wody, przedmiotów. Zarazek może być mechanicznie przenoszony przez owady (muchy). Wrota zakażenia stanowi jama ustna. Okres wylęgania wynosi 1-7, najczęściej jednak 2-3 dni. Chory jest zakaźny z chwilą pojawienia się pierwszych objawów choroby przez okres wydalania zarazka, przeciętnie od 14 dni do 3 miesięcy. Pochorobowe wydalenie zarazka występuje u około 5,7% ozdrowieńców.

Przecięcie dróg szerzenia choroby polega na:

- ścisłym przestrzeganiu zasad higieny osobistej i otoczenia
- używaniu wody wyłącznie zdatnej do picia i na potrzeby gospodarcze
- prawidłowym usuwaniu odpadków i nieczystości oraz zapobieganiu zanieczyszczaniu wody i gleby kałem
- zachowaniu higieny osobistej i otoczenia podczas przyrządzania i spożywania posiłków.

GRONKOWCE to bakterie powodujące różne schorzenia ropne zwierząt i ludzi. Bardzo częste jest także wśród ludzi bezobjawowe nosicielstwo gronkowców w nosie i gardle. Tacy pozornie zdrowi ludzie „rozsiewają” te bakterie, a przy przygotowaniu żywności łatwo mogą ją zakażać nie przestrzegając zasad higieny osobistej. Produkty powodujące najczęściej zatrucia gronkowcowe to: zakażone lody i ciastka, zakażone potrawy mięsne – szczególnie garmażeryjne, zakażone gronkowcem potrawy z jaj i ryb.

LASECZKI JADU KIELBASIANEGO powodują groźne zatrucia, których najczęstszą przyczyną jest spożycie konserwowanych produktów spożywczych, (konserwy mięsne, rybne, jarzynowe), zakażonych laseczką jadu kielbasianego. Wynika to stąd, że laseczka jadu kielbasianego wytwarza przetrwalniki bardzo odporne na ogrzewanie, nie ginące nawet po kilkugodzinnym gotowaniu, a jako drobnoustrój beztlenowy może rozwijać się w konserwach. Przetrwalniki laseczki jadu kielbasianego giną podczas ogrzewania pod ciśnieniem w temperaturze 120°C. Przyczyną zatrucia jadem kielbasianym bywają też zakażone wędliny – zwłaszcza surowe, wędzone, niewłaściwie przygotowane i przechowywane.

PAŁECZKA OKRĘŻNICY (*Escherichia coli*) – bytuje stale w przewodzie pokarmowym ludzi i zwierząt. W organizmie „swego gospodarza” bierze udział w procesie rozkładu pokarmu i syntezie witamin B, C, K. Do środowiska zewnętrznego dostaje się wraz z fekaliami. Zakażenie następuje na skutek spożycia zanieczyszczonej bakteriami wody, warzyw, owoców i innych produktów spożywczych. Niektóre typy bakterii *coli* powodują groźne zakażenia brzuszne i zakażenia dróg moczowych. Skuteczna profilaktyka polega głównie na zachowaniu higieny osobistej i otoczenia.

SPOSOBY UNIKNIĘCIA ZACHOROWANIA, O KTÓRYCH TRZEBA PAMIĘTAĆ:

- należy starannie myć ręce po każdorazowym skorzystaniu z ubikacji, przed Jedzeniem i przed przygotowaniem posiłków;
- trzeba stale utrzymywać w czystości szafki, naczynia, sprzęty kuchenne i samą kuchnię, gdyż ulubionym siedliskiem zarazków są wilgotne gąbki i zmywaki;
- należy przechowywać żywność w niskiej temperaturze;
- należy zapobiegać rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności;
- konieczne jest wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami spożywczymi;
- należy całkowicie rozmrażać drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia gotowania;
- żywność należy w miarę możliwości poddawać działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne);
- trzeba starannie myć jaja przed rozbiciem skorupki;
- należy parzyć we wrzątku przez 10 sekund jaja używane do wyrobu potraw i deserów nie poddawanych działaniu wysokiej temperatury;
- należy bezwzględnie unikać lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców;
- zaleca się staranne mycie warzyw i owoców przed spożyciem.

**W razie wystąpienia objawów chorobowych należy
natychmiast zgłosić się do lekarza**

