

ZATRUCIA POKARMOWE

Zatrucia pokarmowe – to ostre i gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe objawiające się zwykle biegunką i wymiotami. Występują w stosunkowo krótkim czasie po spożyciu żywności skażonej drobnoustrojami lub trującymi substancjami chemicznymi. Okres wylegania zatruc pokarmowych zakaźnych, zwłaszcza wywołanych przez bakterie, jest bardzo krótki, trwa od kilku do kilkunastu godzin, najdłużej do kilku dni.

KAŻDE ZATRUCIE POKARMOWE MOŻE BYĆ GROŹNE, SZCZEGÓLNIIE DLA NIEMOWLĄT I DZIECI DO LAT 3, LUDZI OSŁABIANYCH I STARSZYCH.

Do najczęściej spotykanych zatruc pokarmowych należą:

SALMONELLOZY



To zatrucia wywołane przez bakterie – pałeczki Salmonella. Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowanych, a zakażenie (z wyjątkiem młodych osobników) nie powoduje objawów chorobowych. Pałeczki Salmonella wydalone z kałem, w sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć obecność białka) mogą być poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy (w glebie – około 3 miesięcy, w wodzie – od kilku do kilkunastu tygodni, w wysuszonych produktach spożywczych takich jak białko jaj, mleko w proszku – przez czas nieograniczony).

U zdrowego człowieka zakażenie niewielką ilością bakterii może przebiegać bezobjawowo. Większa dawka zarazków wywołuje najczęściej kilkudniowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe. 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, osób osłabionych lub 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, np. ropnie zlokalizowane w różnych narządach, zapalenia dróg żółciowych, płuc, opon mózgowo – rdzeniowych, stawów, szpiku kostnego i kości oraz posocznice. W zakażeniach bezobjawowych, jak i po przebyciu choroby bakterie mogą być wydalone z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy, a po zakażeniach układowych nawet przez kilka lat.

Człowiek zaraża się w następujący sposób:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy i szczurów).
- przez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko).
- od zakażonych zwierząt (drób hodowany w gospodarstwach domowych) i ludzi wydających bakterie Salmonella wraz z kałem zarówno chorych, jak i zdrowych nosicieli.

NAJCZĘSTSZYMI NOŚNIKAMI PAŁECZEK SALMONELLA SĄ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE SUROWE JAJA (DOMOWE MAJONEZY, KREMY, LODY, ZUPY DLA NIEMOWLĄT) ORAZ ROZDROBNIONE PRZETWORY MIĘSNE (GALARETKI, PASZTETY, PIEROGI).

Metody uniknięcia zachorowania:

- mycie rąk po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków.
- utrzymanie czystości naczyń, sprzętów kuchennych i samej kuchni.
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze.
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności

- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso, jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami
- całkowite rozmrożenie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia i gotowania.
- poddanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia bakterii.
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.

UWAGA!

MYCIE I PARZENIE JAJ JEST ZABIEGIEM CAŁKOWICIE NIESKUTECZNYM, NISZCZY BAKTERIE TYLKO NA POWIERZCHNI SKORUPKI, PODCZAS GDY POWODEM ZATRUCIA SĄ BAKTERIE OBECNE WEWNĄTRZ JAJKA.

GRONKOWCOWE ZATRUCIA POKARMOWE

Gronkowce (*Staphylococcus aureus*) – bakterie wywołujące to zatrucie, występują powszechnie w przyrodzie i szybko rozmnażają się w produktach uprzednio ugotowanych. Objawy chorobowe występują zwykle po 2-6 godzinach od spożycia zakażonej żywności. Gronkowcowe zatrucie pokarmowe charakteryzuje się gwałtownymi wymiotami, biegunką, bólami brzucha, nudnościami, zimnymi potami oraz uczuciem osłabienia.

Metody uniknięcia zachorowania:

- przestrzeganie czystości i zasad higieny
- odsuwanie od produkcji żywności osób chorych (nieżyty gardła, nosa, ropne zmiany na rękach)
- przechowywanie produktów w niskiej temperaturze

ZATRUCIA JADEM KIEŁBASIANYM

Jad kiełbasiany to bardzo silna toksyna produkowana przez bakterie beztlenowe. Naturalnym środowiskiem bytowania tych bakterii jest ziemia. Środki spożywcze zanieczyszczone ziemią i nieodpowiednio przechowywane stanowią doskonałą pożywkę dla rozwoju drobnoustrojów.

Źródłem zatrucia są najczęściej konserwy jarzynowe, mięsne, rybne oraz mięso wędzone i peklowane. Pokarm zawierający jad kiełbasiany ma często zapach zjełczałego tłuszczu i zawiera duże ilości gazu, który powoduje wydymanie puszek. Zdarza się również, że zakażony pokarm na pozór nie budzi zastrzeżeń, dlatego też dla pewności wskazane jest gotowanie konserw przez co najmniej 10 minut.

Objawy kliniczne po zatruciu występują zwykle po 18-96 godzinach od spożycia zakażonego pokarmu. Pierwszymi objawami zatrucia są zaburzenia widzenia (podwójne i zamglone widzenie), następnie opadanie powiek, trudności w przelknięciu i wymowie, ślinotok. Objawy ze strony układu pokarmowego są niewielkie, może wystąpić porażenie perystaltyki jelit, bóle brzucha, zaparcia, wymioty. Gorączka zazwyczaj nie występuje a chory jest przytomny. Zatrucie może zakończyć się śmiercią na skutek uduszenia lub zatrzymania akcji serca.

Metody uniknięcia zachorowania:

- właściwe przygotowanie konserw w warunkach domowych. W celu zniszczenia zarodników laseczki jadu kiełbasianego wymagane jest trzykrotne gotowanie (1 i 2 dnia przez godzinę, 3 dnia przez pół godziny)
- odpowiednie podgrzewanie żywności konserwowanej przed spożyciem, np. gotowanie żywności w temp. 80°C przez 30 minut, lub w 100°C przez 10 minut.
- zapobieganie wtórnemu zanieczyszczeniu żywności