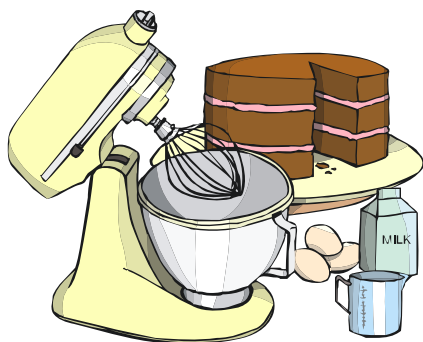


Zatrucia pokarmowe – Salmonelloza



Zatrucia pokarmowe, czyli ostre schorzenia żołądkowo-jelitowe wywoływane są najczęściej przez zarazki lub ich toksyny, które dostały się do organizmu wraz z pożywieniem. Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych są bakterie typu Salmonella, obecne w przewodzie pokarmowym zwierząt hodowlanych i dzikich. Bakterie te, wydalone z kałem, w sprzyjających warunkach, takich jak ciepło, wilgoć, obecność białka, mogą przebywać poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy (np. w glebie przez około 3 miesiące, w wodzie - od kilku dni do kilku tygodni), a w wysuszonych produktach spożywczych mogą znajdować się przez nieograniczony czas.

Człowiek zakaża się najczęściej:

- poprzez spożycie żywności zanieczyszczonej odchodami zakażonych zwierząt np. drobiu, myszy, szczurów,
- poprzez spożycie produktów żywnościowych pochodzących od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, surowe mleko),
- od zakażonych ludzi i zwierząt, wydających z kałem pałeczki Salmonella.

Z wieloletnich obserwacji wynika, że główną przyczyną zatruc pokarmowych jest używanie surowych jaj do ciast nie poddawanych pieczeniu (np. sernik "na zimno", legumina, ciasta z masą kremową na bazie surowych jajek), a także do wytwarzania domowych majonezów i jajecznic. Innymi częstymi nośnikami zakażenia bywają rozdrobnione przetwory mięsne typu galaretki, paszety, pierogi, kotlety mielone, tatar itp.

Warte zapamiętania metody uniknięcia Salmonellozy:

- częste mycie rąk, szczególnie po wyjściu z toalety oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków,
- dbałość o higienę pomieszczeń, sprzętów kuchennych i naczyń stołowych,
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności,
- całkowite rozmrożenie mięsa, drobiu i ich przetworów przed przystąpieniem do ich smażenia, pieczenia, gotowania,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (pieczenie, gotowanie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem zniszczenia bakterii,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja, tak aby nie stykały się z innymi produktami, nie poddawany obróbce termicznej,
- dokładne mycie owoców i warzyw przed spożyciem,
- unikanie spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców,
- spożywanie potraw bezpośrednio po przygotowaniu lub szybkie ich schłodzenie i przechowywanie w niskiej temperaturze,
- tępienie owadów i gryzoni przenoszących zarazki.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych takich jak nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki i podwyższona temperatura należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

