

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

Zapobiegaj zatruciom pokarmowym pochodzenia wirusowego

Najczęstszą przyczyną ostrych biegunek, zwłaszcza w krajach o wysokim standardzie życia i dużej higienie, są zakażenia wirusowe, określane często mianem grypy jelitowej, powodowane przez rotawirusy i norowirusy. Największe nasilenie tych infekcji w klimacie umiarkowanym notuje się późną jesienią i zimą – ok. 80% zachorowań.

NOROWIRUSY są uznane za jeden z najistotniejszych czynników zakażeń pokarmowych o wirusowej etiologii, zwłaszcza u dorosłych. W przypadku osób osłabionych oraz w starszym wieku zakażenie tymi wirusami może prowadzić do zgonów, których bezpośrednią przyczyną jest odwodnienie organizmu. Do infekcji może dojść poprzez kontakt z chorymi osobami, przedmiotami, powierzchniami zanieczyszczonymi cząsteczkami wirusa pochodzącego z wymiocin i fekalii. Do zakażenia może dojść także poprzez zanieczyszczoną wirusem żywność lub wodę. norowirusy są bardzo zakaźne - uznano, że już 10 cząsteczek wirusa może spowodować zakażenie. Najczęstszymi miejscami zbiorowych zatruc pokarmowych spowodowanych norowirusami są zakłady żywienia zbiorowego np. stołówki, restauracje, bary, a także przyjęcia rodzinne, gdzie dochodzi do bezpośredniego lub pośredniego zanieczyszczenia żywności. Poza zakażeniem spowodowanym brakiem zachowania zasad higieny w czasie kontaktów z chorą osobą, lub zanieczyszczonymi przedmiotami, powierzchniami, toaletą, naczyniami, źródłem zakażenia mogą być także świeże (lub mrożone) warzywa i owoce. Może być to wynik nie stosowania zasad higieny przez osoby mające kontakt z żywnością (np. w sezonie przez osoby zbierające owoce), lub używania do mycia lub podlewania roślin wody o nieodpowiedniej jakości, a także zanieczyszczenia fekaliami ludzkimi. Często źródłem zachorowań mogą być także małże dwuskorupowe (ostrygi).

Choroba rozwija się w ciągu 1-2 dni od zakażenia. Objawy tj. wymioty i/lub biegunka pojawiają się nagle. Ponadto może wystąpić gorączka, bóle głowy i stawów. U zdrowych dorosłych osób choroba trwa krótko (od 24 do 60 godzin), natomiast u małych dzieci biegunka może trwać do tygodnia. Badania wykazały, że w szczególności u dzieci cząsteczki wirusa są wydalane do ok. miesiąca od chwili wystąpienia zachorowania. Ponadto u około 30% osób, które uległy zakażeniu może ono przebiegać bezobjawowo lub w postaci lekkiej. Objawy żąłdkowo-jelitowe mijają najczęściej bez powikłań i innych skutków. Nie ma leczenia przyczynowego ! Jeśli konieczna jest terapia, polega ona na niedopuszczeniu do odwodnienia organizmu i uzupełnianiu elektrolitów.

ROTAWIRUSY to grupa wirusów będąca najczęstszą przyczyną biegunek wśród niemowląt i dzieci. Prawie każde dziecko na świecie w wieku 5 lat, przeszło co najmniej jedną infekcję spowodowaną przez rotawirusy. Ludzki organizm wytwarza odporność po każdej infekcji wywołanej tą grupą wirusów, dlatego zakażenia rotawirusowe są rzadkie u osób dorosłych. Wirus przenosi się drogą pokarmową i jest najczęstszą przyczyną ostrej biegunki u dzieci. Atakuje i niszczy enterocyty wyściełające jelito cienkie, powodując wirusowe zakażenie przewodu pokarmowego (często nazywane "grypą żołądkową"). W krajach, w których szczepienia przeciwko rotawirusom zostały wprowadzone do kalendarza szczepień, zauważa się spadek występowania infekcji spowodowanych tym wirusem. Rotawirusowe zakażenie przewodu pokarmowego charakteryzuje się wymiotami, wodnistą biegunką oraz gorączką; może przybierać formę bezobjawową, łagodną i ostrą. Czasem może dojść do czasowej nietolerancji laktozy oraz do przejściowego zaburzenia funkcji wątroby.

U niektórych chorych typowym objawom towarzyszy infekcja dróg oddechowych. Czas wylęgania się choroby od momentu przedostania się wirusa do organizmu, do pojawienia się pierwszych objawów, wynosi około dwóch dni. Pierwszym objawem są zwykle wymioty poprzedzone biegunką trwającą od czterech do ośmiu dni. Bardzo częstym i niebezpiecznym stanem towarzyszącym infekcji rotawirusowej jest odwodnienie.

Zasadnicze znaczenie w przenoszeniu choroby mają ręce. Do zakażenia dochodzi głównie poprzez spożycie pokarmu zanieczyszczonego kałem osoby chorej. Również woda zanieczyszczona rotawirusami może być przyczyną zachorowań. Źródłem zakażenia mogą być też produkty, które nie wymagają obróbki cieplnej, takie jak sałatki, owoce, czy przystawki. Przebycie zakażenia rotawirusem powoduje powstanie w błonie śluzowej przewodu pokarmowego przeciwciał które chronią przed ponownym zakażeniem tym samym typem serologicznym wirusa. Możliwe są jednak zachorowania powtórne spowodowane innymi jego typami. Zachorowania te mają łagodniejszy przebieg.

Swoistego leczenia zakażeń rotawirusowych nie ma. W łagodnej postaci wystarczy doustne uzupełnianie płynów (w przypadku dzieci zaleca się stosowanie 3/4 szklanki płynu na każdy kilogram masy ciała). Dodatkowo nie należy podawać dziecku soków owocowych gdyż cukier zawarty w nich nasila fermentację w jelitach i może dodatkowo zwiększyć dolegliwości. Małe dzieci oraz osoby z upośledzoną odpornością wymagają na ogół hospitalizacji i dożylnego podawania płynów i elektrolitów. W leczeniu choroby pomaga także spożywanie jogurtu. Obecnie jedynym sposobem zapobiegania zakażeniom wywołanym przez rotawirusy jest przestrzeganie higieny: staranne mycie rąk, odkażanie muszli sedesu i nocników stosowanie pieluszek jednorazowych lub wielorazowych wygotowywanych.

Sposoby uniknięcia zachorowania, o których należy pamiętać:

- nie wolno podlewać upraw owoców jadalnych i warzyw naziemnych fekaliami (norowirusy są wirusami typu fekalnego – bytują w ludzkich fekaliach);
- pojemniki do zbioru owoców i warzyw naziemnych należy każdorazowo przed użyciem starannie umyć; nie należy używać do zbioru/transportu owoców i warzyw naziemnych pojemników uszkodzonych i wyeksploatowanych;
- należy starannie myć ręce pod bieżącą wodą z mydłem po każdorazowym skorzystaniu z ubikacji oraz przed przystąpieniem do zbioru owoców i warzyw naziemnych; do wycierania rąk należy używać wyłącznie własnego ręcznika lub ręczników jednorazowych;
- trzeba stale utrzymywać w czystości ubikacje i umywalki (bieżące mycie i dezynfekcja tych urządzeń);
- zaleca się staranne mycie warzyw i owoców przed spożyciem.

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

Przy zbiorze owoców i warzyw naziemnych mogą być zatrudniane tylko zdrowe osoby.