

#zajadamsiezdrowiem

# ZAJADAM SIĘ ZDROWIEM

## CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ POKARMOWĄ

### Escherichia coli (szczep ETEC)

- szczep *E.coli* ETEC jest główną przyczyną biegunek, zwłaszcza "biegunek podróżnych" (1 na 3 przypadki) w krajach rozwijających się
- podróżując do krajów wysokiego ryzyka, można zmniejszyć ryzyko biegunki ETEC przez **bezw warunkowe unikanie skażonych pokarmów i napojów, np. zimnych drinków z lodem**
- po spożyciu odpowiedniej dawki z zakażoną wodą lub żywnością w ciągu 12-72 godzin pojawia się wodnista biegunka z towarzyszącymi skurczowymi bólami brzucha
- choroba ma charakter samograniczający się i trwa ok. 3 dni, jednak u osób wrażliwych - małych/niedożywionych dzieci, osób starszych, przewlekłe chorych obfita biegunka może prowadzić odwodnienia i zagrażać życiu



#### Kampania "Zajadam się zdrowiem"

Organizatorem kampanii jest Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie.

Material opracowano na podstawie: Baumann-Popczyk A., Sadkowska-Todys M., Zwiński A. Choroby zakaźne i pasożytnicze - epidemiologia i profilaktyka. a-medica-press. Warszawa 2014.  
<https://www.mp.pl/pacjent/choroby/zakazenia-bakteryjne/164030.zakazenia-palczka-okrzynicy>  
<https://www.mp.pl/pacjent/choroby/zakazenia-bakteryjne/165133.biegunki-wywolane-przez-patogenne-szczepy-escherichia-coli>