

Kodėl vasarą padažnėja žarnyno infekcijų rizika?

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) specialistai nuolat sulaukia klausimų iš gyventojų dėl vienu ar kitu užkrečiamųjų ligų prevencijos. Kadangi jau įsibėgėjo vasara, prasidėjo maudynių ir kitų vasaros malonumų gamtoje sezonas, ULAC pateikia atsakymus į pačius dažniausius klausimus:

Kodėl būtent vasarą padažnėja žarnyno ligų, infekcijų atvejų, kokios iš jų - dažniausios?

Per maistą plintančioms žarnyno infekcinėms ligoms būdingas sezoniškumas. Pavyzdžiui, virusų (rotavirusų, norovirusų ir kt.) sukeltos infekcijos labiau plinta žiemą bei ankstyvą pavasarį, o bakterijų sukeltos žarnyno infekcinės ligos, tokios kaip salmoneliozė, šigeliozė, kampilobakteriozė ir kt. - šiltuoju metų laiku. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, dažniausiai registruojamų zoonozių – salmoneliozės, kampilobakteriozės – sezoninis pakilimas prasideda nuo gegužės mėnesio. Kai aplinkos temperatūra didesnė nei 10 laipsnių, ligas sukeliančios bakterijos maisto produktuose gali sparčiai kauptis. Kai kurios maiste besidauginančios bakterijos gali gaminti toksiną, kuris taip pat gali būti apsinuodijimo maistu priežastis. Apsinuodijimo maistu priežastimi gali būti greitai gendantis maistas (salotos, mišrainės su majonezu, karšto rūkymo mėsa, žuvis, dešros, taip pat pieno produktai, kreminiai gaminiai ir kt.), ypatingai jei toks maistas kelias valandas buvo laikomas 20°C ir aukštesnėje temperatūroje.

Užsikrėsti užkrečiamųjų ligų sukėlėjais galima nurijus užteršto upės, ežero, prūdo vandens. Vasarą padaugėja ir atvejų, kai tuo pačiu nesaugiu maistu apsinuodija grupė žmonių. Dažniausiai tokių protrūkių priežastimi būna ant žarijų paruošti kepsniai iš vištienos, namuose, kavinėse bei restoranuose vestuvėms ar kitiems pobūviams iš anksto paruoštas, netinkamai apdorotas karščiu maistas – mišrainės, salotos su majonezu, paštetai.

Vasarą dažniau registruojami ir žarnyno infekcinių ligų protrūkiai, kilę ne tik šeimose, bet ir dėl maisto tvarkymo įmonių veiklos. Dažniausia maistu plintančių infekcinių ligų protrūkių priežastis yra netinkamas šiluminis maisto paruošimas, netinkamas jo laikymas, kryžminis maisto užteršimas tvarkymo vietose, asmens higienos stoka, netinkamas maisto tvarkymo inventoriaus, indų plovimas bei aplinkos dezinfekcija.

Kam yra padidėjusi rizika susirgti žarnyno ligomis?

Ligos sunkumas priklauso nuo patekusių su maistu bakterijų „piktybiškumo“ lygio, bakterijų skaičiaus ar jų gaminamo toksino kiekio, ligonio amžiaus, imuninės būklės ir kt. Per maistą plintančiomis žarnyno infekcijomis serga įvairaus amžiaus žmonės, tačiau didžiausias sergamumas yra vaikų iki 5 metų. Maži vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, asmenys, turintys silpnesnę imuninę sistemą, sumažėjusį skrandžio rūgštingumą, yra jautresni žarnyno infekcinių ligų sukėlėjams, todėl jiems klinikiniai požymiai gali būti labiau išreikšti.

Kaip apsisaugoti nuo žarnyno infekcijų?

Kadangi efektyvių skiepų nuo šių ligų nėra, žarnyno infekcijų išvengti padės švarios rankos ir saugus maistas. Ant neplautų rankų (net jei jos vizualiai švarios) gali būti labai daug įvairių mikroorganizmų, galinčių sukelti užkrečiamąsias ligas. Valgant, rankomis liečiant burną, nosį, akis šie ligų sukėlėjai gali patekti į mūsų organizmą ir sukelti ligą.

Kodėl ir kada reikia plauti rankas?

- Plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinami beveik visi mikroorganizmai, todėl sumažėja rizika užsikrėsti ir susirgti užkrečiamąja liga;
- Nuo švarių rankų neplis užkrečiamųjų ligų sukėlėjai;
- VISADA rankas reikia plauti;
 - pasinaudojus tualetu,
 - prieš valgį,
 - prieš tvarkant maistą;
- Rankas reikia muiluoti ne trumpiau kaip 20 sek.
- **Nesant galimybei nusiplauti rankų (pvz. kelionėse) rankų higienai galima naudoti drėgnas servetėles.**

Saugus maistas išvykoje

Maisto suvartojimo laikas po jo pagaminimo priklauso nuo daugelio veiksnių: maisto apdorojimo technologijos, maisto savybių, laikymo sąlygų ir t.t. Greitai gendantis maistas (pvz., virta, kepta mėsa, karštai rūkyti mėsos gaminiai, pieno produktai, kulinarijos, konditerijos gaminiai) turi būti laikomas šaltyje ir suvartojamas per trumpą laiką. Todėl ketinantiems vykti, pavyzdžiui, visai dienai į paplūdimį tokio maisto imti nerekomenduojama.

Užkandžiams kelionėje, poilsio prie vandens metu labai tinka duonos gaminiai, šaltai rūkyti mėsos gaminiai, šviežios daržovės, sausainiai, džiovinti vaisiai, riešutai razinos ir kt.

Norėtume atkreipti dėmesį tų, kurie mėgsta ant žarijų keptą mėsą ar vištieną. Svarbu žinoti, kad mėsos (vištienos) marinavimas nesunaikina joje esančių patogeninių mikroorganizmų. Šias bakterijas, galinčias sukelti užkrečiamąsias ligas, sunaikina tik didelė temperatūra. Daugiau nei 70°C temperatūra turi pasiekti kepsnio viduje.

Kada reikėtų kreiptis medicinos pagalbos susirgus žarnyno infekcine liga?

Labai dažnai suaugusiems, kitų sveikatos problemų neturintiems asmenims, žarnyno infekcinės ligos požymiai po kelių dienų praeina savaime. Rimtai sunerimti ir kreiptis gydytojų pagalbos būtina, jeigu yra šie ligos simptomai:

- kūno temperatūra didesnė nei 38 laipsniai;
- dažnas viduriavimas su krauju;
- dažnas ir gausus vėmimas;
- dehidracijos požymiai (sausumas burnoje, sumažėjęs šlapimo kiekis, galvos svaigimas);
- ligos požymiai tęsiasi ilgiau nei 3 dienas.

Epidemiologinės priežiūros skyrius