

## **Kaip išvengti salmoneliozės vasarą?**

Salmoneliozė yra viena dažniausia žmonių zoonozė visame pasaulyje, plintanti per gyvūninį maistą. Užsikrėtimas galimas ir nuo sąlyčio su sergančiais gyvūnais (ypatingai namų augintiniais kačiukais, šuniukais, reptilijomis), rečiau nuo sergančio žmogaus. Yra žinoma daugiau nei 2000 įvairių salmonelių rūšių ir dauguma jų gali sukelti infekcinę ligą žmogui ir gyvūnams. Kai aplinkos temperatūra didesnė nei 20 laipsnių, salmonelės – ligą sukeliančios bakterijos - maisto produktuose gali sparčiai daugintis. Besidaugindamos bakterijos gali gaminti toksiną, kuris taip pat gali būti apsinuodijimo maistu priežastis. Apsinuodijimo maistu priežastimi gali būti greitai gendantis maistas (karšto rūkymo mėsa, žuvis, dešros, taip pat pieno produktai, kreminiai gaminiai ir kt.), ypač jei toks maistas kelias valandas buvo laikomas 20°C ir aukštesnėje temperatūroje. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, kasmet daugiausia susirgimų salmonelioze užregistruojama gegužės – rugpjūčio mėnesiais. Šiltuoju metų laikotarpiu taip pat kyla daugiau salmoneliozės protrūkių ne tik šeimose, bet ir susijusių su maisto tvarkymo subjektų veikla. Tokių protrūkių priežastimi dažniausiai būna nepakankamai gerai karščiu apdorotas maistas, kryžminis užterštumas, netinkamas vartojimui paruošto maisto laikymas.

## **Kokiais keliais salmonelės patenka į aplinką, ar tik per maistą? Kokie produktai yra patys rizikingiausi?**

Pagrindinis *Salmonella* bakterijų infekcijos šaltinis yra naminiai bei laukiniai gyvūnai ir paukščiai. Salmonelės gali būti randamos bet kokiame gyvūniniame maiste, dažniausiai žalioje vištienoje. Sergančių salmonelioze vištų kiaušiniai taip pat gali būti užteršti ligos sukėlėjais. Bakterijos gali būti ne tik ant lukšto, bet ir kiaušinio turinyje. Ligą sukeliančios bakterijos pakankamai atsparios išdžiūvimui, šalčiui, tačiau jautrios aukštos temperatūros poveikiui. Jos ilgai išlieka gyvybingos užšaldytoje mėsoje, o atitirpintame maiste vėl gali daugintis. Palankiausia temperatūra salmonelėms maiste daugintis yra nuo +20 iki +40 laipsnių. Į vartojimui paruoštą maistą salmonelės taip pat gali patekti nuo virtuvės įrankių ar aplinkos paviršių, ant kurių prieš tai buvo dorota žalia mėsa bei vištiena, taip pat nuo salmonelėmis užterštų rankų.

## **Kodėl užsikrečiama per masinius pobūvius, šeimos šventes, gedulingus pietus, iškylose?**

Pobūviams ruošiamo maisto sauga labai priklauso nuo maistą tvarkančių asmenų žinių, higienos įgūdžių ir sąžiningumo. Gaminant maistą didesniai nei įprasta žmonių skaičiui, padidėja krūvis, skubama laiku suspėti. Todėl pamirštama elementari maisto ruošimo ir rankų higiena, kurią privalo žinoti visi maistą tvarkantys darbuotojai. Ne paslaptis, kad didesniuose pobūviuose maistas ant stalų pastatomas iš anksto prieš atvykstant svečiams. Ir tai gali būti lemiamą klaidą, nes bakterijos jame gali pasidauginti iki sveikatai pavojingo kiekio.

Iškylose apsinuodijimų priežastimi dažniausiai būna greitai gendančio maisto laikymas lauko temperatūros sąlygomis ir ant žarijų nepakankamai iškepta vištiena ar kita mėsa.

## **Kokie ligos požymiai, kaip susivokti, kad sergame salmonelioze?**

Salmoneliozė pasireiškia karščiavimu, pykinimu, vėmimu, viduriavimu, pilvo ir galvos skausmais. Šie ligos požymiai dažniausiai pasireiškia po 12 – 72 valandų po užsikrėtimo. Ligos sunkumas priklauso nuo prarytų bakterijų kiekio, asmens amžiaus, kitų sveikatos problemų. Sunkiau serga kūdikiai, maži vaikai, pagyvenę žmonės bei asmenys su silpnesne imunine sistema.

## **Ar liga visiškai išgydoma, ar žmogus lieka bakterijų nešiotas, ar būna komplikacijų?**

Nustatyti diagnozę ir įvertinti ligos sunkumą gali gydytojas, apžiūrėjęs ligonį ir atlikęs tam tikrus tyrimus. ULAC duomenimis, ne visi ligos požymius turintys asmenys kreipiasi medicinos pagalbos. Jei ligos požymiai nepraeina per 2-3 dienas, rekomenduotina kreiptis profesionalios konsultacijos ir pagalbos. Tačiau neverta tiek laiko laukti, jei žarnyno infekcijos požymiai pasireiškia mažam vaikui, vyresnio amžiaus asmeniui. Vemdamas bei viduriuodamas žmogus gali netekti kūno skysčių ir gyvybiškai svarbių druskų. Ir tai gali turėti rimtų pasekmių.

Paprastai ligos požymiai praeina per 3-7 dienas. Nustojus viduriuoti salmonelės į aplinką neišskiriamos. Retais atvejais bakterijų išskyrimas gali užtrukti kelias savaites. Tokiais atvejais yra labai svarbi rankų higiena.

### **Kaip reikia ruošti maistą, kad neužsikrėtume salmonelėmis?**

Užsikrėtimo salmonelėmis rizikai mažinti ULAC medikai pataria:

- Vartoti tik **labai gerai** termiškai apdorotą gyvūninį maistą;
- Maisto produktus laikyti šaldytuve taip, kad vartojimui paruoštas maistas nesiliestų su žalia mėsa, kiaušiniais, daržovėmis ir kt.;
- Nelaikyti maisto kambario temperatūroje, kad jame ligas sukeliančios bakterijos nepasidaugintų;
- Po maisto tvarkymo kruopščiai nuplauti virtuvės paviršius, indus, įrankius šiltu vandeniu su indų plovikliu;
- Plauti rankas:
  - prieš valgį;
  - prieš maisto ruošimą;
  - ruošiant maistą kaskart po sąlyčio su žalia mėsa, kiaušiniais, žaliomis daržovėmis.

### **Ko vasarą reikėtų nevalgyti, negaminti?**

Ištisus metus galima ir reikia valgyti įvairų maistą, tik jis turi būti saugiai paruoštas, tinkamai laikomas ir laiku suvalgomas. O vykstant į gamtą reikėtų pasiimti greit gendamo maisto arba maistą laikyti šaltkreipčiuose. Be to, prieš valgį nepamiršti nusiplauti rankų .

### **Ar nusipirktus kiaušinius reikia nuplauti prieš dedant į šaldytuvą? Ar užkrėsti būna paukštynų kiaušiniai, ar pavojingi ir kaimiški, močiutės?**

Salmonelės gali būti randamos ne tik ant kiaušinio lukšto, bet ir kiaušinio viduje. Salmonelės gali patekti į kiaušinio vidų, jei dedeklės vištos serga salmonelioze. Taigi kiaušinio plovimas ne visada yra veiksminga priemonė. Kadangi vištų kiaušiniai yra vienas iš rizikingiausių salmoneliozės plitimo rizikos veiksnių, juos patartina vartoti tik labai gerai išvirtus ar iškeptus. Napatartina namuose ruošti majonezo, skanėstų, į kuriuos dedami žali kiaušiniai.

Kartais klaidingai manoma, kad naminiai vištų kiaušiniai yra neužteršti salmonelėmis ir yra saugesni už paukštynuose auginamų vištų. Jei namų ūkyje auginamos vištos šeriamos pašarais, užterštais salmonelėmis, jos taip pat gali užsikrėsti ir sirgti salmonelioze.

Epidemiologinės priežiūros skyriaus