

## KAD ATOSTOGŲ NEAPKARTINTŲ APSINUODIJIMAS MAISTU

Vasara - atostogų, iškylų ir poilsio gamtoje metas. Tačiau jis palankus plisti bakterinėms žarnyno infekcinėms ligoms, kuriomis dažniausiai užsikrečiama suvalgius patogeniniais mikroorganizmais užteršto maisto.

Per maistą plintančioms žarnyno infekcinėms ligoms būdingas sezoniškumas. Pavyzdžiui, rotavirusų ir norovirusų sukeltomis infekcijomis dažniausiai užsikrečiama ir sergama žiemą bei ankstyvą pavasarį, o bakterinės etiologijos žarnyno infekcinėmis ligomis, tokiais kaip salmoneliozė, šigeliozė, kampilobakteriozė - šiltuoju metų laiku.

Todėl atšilus orams kasmet padidėja sergamumas per maistą plintančiomis infekcinėmis ligomis. Lietuvoje vasarą dažniausiai registruojami susirgimai šigelioze ir salmonelioze. Oficialiosios statistikos duomenimis, kasmet gegužės – rugpjūčio mėnesiais registruojama apie 30-50 proc. visų šių infekcijų atvejų.

Per šių metų pirmąjį pusmetį mūsų šalyje buvo nustatyti daugiau nei 10 tūkst. žarnyno infekcinių ligų atvejų. Tai 11 proc. daugiau, nei per tą patį praėjusių metų laikotarpį. Apie 70 proc. diarėjų (viduriavimo) atvejų kilmė nenustatyta.

Šiais metais Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centrai buvo pranešta apie 117 žarnyno infekcinių ligų židinių, kuriuose susirgo 341 žmogus. Tačiau tai tik oficialioji statistika. Kadangi ne visiems tą patį maistą valgiusiems asmenims liga pasireiškia vienodai, sergantieji lengvesne ligos forma į medikus nesikreipia. Dažniausia vasarą registruojamų maistu plintančių infekcinių ligų protrūkių priežastis yra netinkamas terminis maisto apdorojimas (pavyzdžiui, vištienos ar kitos mėsos kepimas ant žarijų) ir netinkamas jo laikymas išskylaujant gamtoje.

Kai aplinkos temperatūra didesnė nei 10°C, ligas sukeliančios bakterijos maisto produktuose gali sparčiai daugintis. Kai kurios maiste besidauginančios bakterijos gali gaminti toksiną, kuris taip pat gali būti apsinuodijimo maistu priežastis. Šia priežastimi taip pat gali būti greitai gendantis maistas (karšto rūkymo mėsa, žuvis, dešros, pieno produktai, gaminiai iš kremo ir kt.), ypač jei jis kelias valandas buvo laikomas 20°C ir aukštesnėje temperatūroje. Užsikrėsti patogeniniais ligų sukėlėjais galima ir nurijus užteršto atvirų vandens telkinių vandens.

Kadangi nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepų nėra, pagrindinė profilaktikos priemonė yra saugus maistas ir asmens higiena, t.y. švarios rankos ir švari aplinka.

### **Norint išvengti minėtų ligų vasarą poilsio metu gamtoje patariama:**

- Ruošiantis į kelionę ar į gamtą įsidėti negreitai gendančių maisto produktų arba maistą laikyti termoizoliacinėse dėžėse.
- Užkandžiams gamtoje pasiimti labiausiai tinkamo maisto - šalto rūkymo mėsos gaminių, traškučių, sausainių be kreminio įdaro, kondensuoto arba labai aukšta temperatūra apdoroto pieno, vaisių, daržovių.
- Neplauti vaisių ir daržovių ežero ar upės vandenyje.
- Vengti užkandžiai paplūdimiuose prekiaujamais pyragėliais su mėsa ar dešrelėmis. Vengti pirkti maistą tose vietose, kur neužtikrintos tinkamos maisto laikymo sąlygos.
- Perkant maistą atkreipti dėmesį į galiojimo datą.
- Saugoti maistą nuo musų ir graužikų.
- Maistui vartoti tik švarų geriamą vandenį.
- Maudantis jūroje, ežere ar upėje, stengtis, kad vanduo nepatektų į burną.
- Prieš valgį nusiplauti rankas su muilu.

**Mažinant užsikrėtimo maistu plintančiomis infekcinėmis ligomis riziką rekomenduojama:**

- Gyvūninės kilmės produktus (paukštieną, mėsą, žuvį) gerai išvirti ar iškepti. Kai mėsos gabalo viduje temperatūra pasiekia +78°C, patogeniniai mikroorganizmai žūva.
- Kiaušinius valgyti kietai virtus ar gerai iškeptus.
- Žaliavinį pieną ar iš jo pagamintus produktus, ypač pirktus turgavietėse iš atsitiktinių asmenų, pakaitinti ar kitaip termiškai apdoroti.
- Maistą gaminti taip, kad patogeniniai mikroorganizmai, esantys žaliuose produktuose, nepatektų į vartojimui paruoštą maistą. Todėl kiekvieną kartą būtina plauti rankas po žalios mėsos dorojimo, taip pat kruopščiai išplauti ir nuvalyti įrankius, stalų paviršius, lenteles, ant kurių buvo išdorota žalia mėsa ar paukštiena.
- Stengtis, kad šaldytuve laikomas vartojimui paruoštas maistas nesiliestų su žaliaviniu, o skystis nuo atitirpinamos mėsos nelašėtų ant kitų produktų.
- Maistą laikyti šaldytuve, taip užkertant kelią jame esančių bakterijų dauginimuisi.
- Paruoštą maistą suvartoti kuo greičiau, o nesuvalgytą ar iš anksto paruoštą maistą laikyti šaldytuve, nes kambario temperatūroje bakterijos sparčiai dauginasi. Ligą paprastai sukelia pakankamai didelis patekusių su maistu bakterijų kiekis.
- Ilgiau laikytą šaldytuve maistą prieš vartojimą gerai pakaitinti.
- Visada nusiplauti rankas ne tik pasinaudojus tualetu ar prieš valgio gaminimą, bet dar dažniau – jį gaminant, kad būtų išvengta kryžminės maisto taršos.
- Kuo dažniau plauti, valyti virtuvės stalo, pjaustymo lentelių paviršius bei įrankius. Žalią mėsą, daržoves ir paruoštus produktus geriau pjaustyti ant atskirų lentelių.
- Nuolat dezinfekuoti kempinėles, šluostes. Tai galima padaryti virinant, pamerkiant į buityje naudojamus dezinfekuojančius tirpalus.
- Vaisius, daržoves, kiaušinius, žalią mėsą kruopščiai plauti po tekančiu vandeniu. Kopūstų, salotų viršutinius lapus geriau nuimti.
- Ypatingai gerai plauti rankas (geriausiai – su antibakteriniu muilu) pakeitus vaikui vystyklus (sauskelnes), namuose slaugant infekcine žarnyno liga sergantį ligonį.

Jeigu nepavyko išvengti maistu plintančios infekcinės ligos, pajutus pirmuosius ligos požymius (pykinimą, vėmimą, viduriavimą, pilvo skausmus, karščiavimą) patartina kuo skubiau kreiptis į gydytoją.

Parengė:

Galina Zagrebneviene

Epidemiologinės priežiūros skyriaus l.e.p. vedėja

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras