

Zatrucia pokarmowe

Czym są zatrucia pokarmowe? Zatrucia pokarmowe są to choroby wywołane spożyciem pokarmów zawierających chorobotwórcze bakterie i ich toksyny, pasożyty, wirusy lub zanieczyszczenia chemiczne. Zatrucia pokarmowe występują na całym świecie i o każdej porze roku. Ich przebieg jest zwykle gwałtowny i objawia się bólami brzucha, nudnościami, biegunką, wysoką temperaturą. Najczęściej spotykane są zatrucia bakteriami: salmonelli, gronkowca, campylobacter, Shigella, E.coli, laseczki jadu kielbasianego i listeria (szczególnie groźna dla kobiet w ciąży oraz z powodu zagrożenia schorzeniem zapalenia opon mózgowych i posocznica)

Co robić w przypadku zatrucia ?

Wymioty są naturalnym sposobem na wydalanie z organizmu szkodliwego produktu, nie trzeba więc im zapobiegać. Głównym niebezpieczeństwem przy tego typu zatruciu, zwłaszcza w przypadku dzieci lub osób chorych, jest biegunka i związane z tym odwodnienie oraz utrata niezbędnych składników mineralnych z organizmu. Decydujące znaczenie ma odzyskanie utraconego płynu, soli i cukru. Krytyczny niedobór elektrolitów wywołany przewlekłą biegunką może spowodować nawet zgon. Należy popijać małymi łykami rozcieńczony roztwór z cukru, glukozy lub miodu, a jeśli utrata płynów była duża i objawy utrzymują się przez kilka dni, także niewielką ilość soli rozpuszczonej w przegotowanej wodzie. Herbata rumiankowa działa łagodząco na żołądek oraz ma właściwości uspakajające.

WZYWAMY LEKARZA ! Wzywamy bezzwłocznie lekarza w przypadku poniższych objawów świadczących o silnym zatruciu pokarmowym i gwałtownym przebiegu biegunki:

- **duże nasilenie biegunki** (kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt wypróżnień na dobę) stolec jest luźny, wodnisty, często zawiera śluz, niekiedy krew (czerwonka, posocznica)
- **silne kurczowe bóle brzucha i wymioty** . **Uwaga** : choroba może przebiegać z gorączką lub bez, toteż brak gorączki nie musi świadczyć o lekkim przebiegu biegunki.

Przyczyny i objawy zatrucia Salmonella

Jej źródłem są surowe lub niedogotowane jaja, niedogotowany drób, a także gotowane potrawy i sałatki, które przez kilka godzin nie były wstawiane do lodówki. **OBJAWY**: nudności, ból brzucha, gorączka, wymioty i biegunka występują po 8-36 godzinach po spożyciu potrawy. Dość często spotykana infekcja przenoszona za pośrednictwem produktów żywnościowych. Większe epidemie mogą objąć tysiące osób.

Produkty szczególnie niebezpieczne

Jaja - główne źródło salmonelli, bakterii, która bardzo często wywołuje zatrucia pokarmowe.

Drób - źródło bakterii z rodzaju Salmonella i Kampylobakter, które wywołują trwające do 5 dni bóle głowy, nudności, wymioty oraz biegunkę.

Nadzienie (farsz) - może być siedliskiem bakterii salmonelli lub innych.

Tatar - oprócz surowej wołowiny, wchodzi również surowe żółtko, może być siedliskiem Salmonelli, E. Coli oraz innych bakterii.

Ser dojrzewający, niepasteryzowane **mleko** i śmietana, **surówka** z kapusty, sałatki - **niedokładnie ugotowane mrożone produkty oraz pasztesy** mogą zawierać bakterię **Listeria**

monocytogenes, która wywołuje listeriozę (wywołuje miejscowe zmiany chorobowe lub posocznicę)

Profilaktyka:

- myć ręce po wyjściu z toalety, przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków, utrzymywać w czystości naczynia, sprzęty kuchenne,
- dezynfekować jaja przed rozbiciem skorupki , parzyć we wrzątku przez 10 sekund lub nąświetać promieniami UV
- unikać lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców,
- sprawdzać daty przydatności do spożycia wszystkich produktów,
- nie jeść żywności z „wzdętych” puszek, zwalczać muchy i gryzonie
- często wymieniać gąbki i zmywaki, przechowywać żywność w niskiej temperaturze (usunąć nadzienie z ugotowanego drobiu zanim wstawi się go do lodówki), zapobiegać rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności,
- zachować segregację produktów w urządzeniach chłodniczych (surowy drób, mięso i jaja przechowywać tak, aby nie stykały się z innymi produktami),
- całkowicie rozmrażać drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania, poddawać żywność obróbce termicznej (gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie).
- nie wolno trzymać ugotowanych potraw na małym ogniu, ponieważ w ciepłe bakterie gwałtownie się rozmnażają..



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka