

## Zatrucia pokarmowe - Salmonelloza



Zatrucia pokarmowe, czyli ostre schorzenia żołądkowo-jelitowe wywoływane są najczęściej drobnoustrojami lub ich toksynami, które dostały się do organizmu wraz z pożywieniem. Okres wiosenno-letni zwykle jest okresem o zwiększonej liczbie zatruc pokarmowych, których przyczyną są najczęściej bakterie typu Salmonella.

Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowlanych. Bakterie te wydalane z kałem, w warunkach sprzyjających, takich jak ciepło, wilgoć, obecność białka, mogą być poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy np. w glebie około 3 m-cy, w wodzie - od kilku dni do kilku tygodni, a w wysuszonych produktach spożywczych mogą trwać przez czas nieograniczony

### *Człowiek zakaża się najczęściej:*

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt np. drobitu, myszy, szczurów,
- poprzez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, czasami surowe mleko),
- od zakażonych zwierząt i ludzi wydających z kałem pałeczki Salmonella,

Z obserwacji wielu lat wynika, że główną przyczyną zatruc pokarmowych jest używanie surowych jaj do ciast nie poddawanych pieczeniu np. sernik "na zimno", leguminy, ciasta z masą kremową na bazie surowych jajek, jajecznica, domowe majonezy, poza tym rozdrobnione przetwory mięsne typu galaretki, paszety, pierogi, kotlety mielone, tatar itp.



### *Metody uniknięcia zachorowań, o których trzeba pamiętać to:*

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków,
- utrzymywanie w czystości pomieszczeń, sprzętów kuchennych i naczyń stołowych,
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności, całkowite rozmrożenie drobitu, mięsa i ich przetworów przed przystąpieniem do ich smażenia, pieczenia, gotowania,
- skrupulatne przestrzeganie rygorów technologicznych, które jeśli nie likwidują bakterii, to znacząco ograniczają ich namnażanie się,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem zniszczenia bakterii,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja, tak aby nie stykały się z innymi produktami, nie poddawany obróbce termicznej
- mycie owoców i warzyw przed spożyciem,
- unikanie spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców,
- spożywanie potraw bezpośrednio po przygotowaniu lub szybkie ich schłodzenie i przechowywanie w niskiej temperaturze,
- tępienie owadów i gryzoni przenoszących zarazki.

*W przypadku wystąpienia objawów chorobowych takich jak nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki i podwyższona temperatura należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.*

