

Kaip išvengti žarnyno infekcijų vasarą?



Vasarą dažnai išskylaujame, poilsiuojame gamtoje, kur sąlygos maisto ruošimui ir rankų higienai ne visada tinkamos. Šiltuoju metų laiku itin palanku plisti bakterinėms žarnyno infekcinėms ligoms, nes esant aukštai aplinkos temperatūrai, bakterijos, esančios maiste, gali sparčiai daugintis, todėl itin svarbu žinoti, kaip tinkamai laikyti ir ruošti maistą.



Bakterijos mėgsta šilumą

Žarnyno infekcijomis užsikrečiama, kai ligos sukėlėjas – bakterijos, patenka į žmogaus organizmą su maistu, vandeniu ar per užterštus aplinkos daiktus.

Bakterijos, sukeliančios žarnyno negalavimus, maiste ar ant aplinkos daiktų atsiranda tuomet, kai joms sudaromos tinkamos sąlygos – šiluma ir pakankamas laikas. Šie sukėlėjai aplinkoje būna gyvybingi pakankamai ilgai (nuo 2 parų iki mėnesio). Esant skirtingai aplinkos temperatūrai, bakterijų gyvybingumas skiriasi: 0–+5 °C temperatūroje bakterijos dauginasi lėtai, o jei maistas gamintojo nurodytą vartoti laiką bus laikomas nuo +16 iki +52 °C temperatūroje, susidarys itin palankios sąlygos bakterijoms daugintis. Vasarą valgome daugiau šviežių vaisių ir daržovių, taip pat daugiau patiekalų gaminame kepsninėse lauke, daugiau laiko praleidžiame iškylose gamtoje, kur sąlygos tinkamam maisto apdorojimui ir rankų higienai ne visada pakankamos.



Lietuvoje viena dažniausių maistinės kilmės infekcijų – salmoneliozė



Salmoneliozė yra ūmi infekcinė liga, nuo kurios skiepų nėra. Infekcija dažniausiai prasideda bakterijoms į žmogaus organizmą patekus su maistu. Šios bakterijos dažniausiai dauginasi vištų kiaušiniuose ir vištienoje, piene ir jo produktuose, daržovėse.

Liga pasireiškia pykinimu, vėmimu, viduriavimu, karščiavimu, pilvo ir galvos skausmais. Dažniausiai minėti ligos simptomai prasideda po 12–72 val. nuo užsikrėtimo. Ligos inkubacinis periodas priklauso nuo salmonelių kiekio, esančio maisto produkte. Negalavimai paprastai trunka 4–7 dienas ir daugelis pasveiksta be specifinio gydymo, tačiau kai kuriems ligoniams bakterijos iš žarnyno gali patekti į kraują. Infekcija tokiu atveju gali komplikuotis bet kurio organo pažeidimu.

Salmoneliozė yra pavojinga tuo, kad ja dažniausiai užsikrečia ne pavieniai asmenys, o kyla protrūkiai, t. y. suserga grupė žmonių, vartojusių tą patį maistą. Dažniausiai šios ligos protrūkiai siejami su maisto tvarkymo įmonių veikla.



Kad vasaros malonumai netaptų sveikatos sutrikimų priežastimi, svarbiausia laikytis saugaus maisto laikymo ir ruošimo taisyklių:

- Visada plaukite rankas prieš maisto gaminimą ir valgį.
- Nepamirškite nusiplauti rankų po žalios mėsos tvarkymo ar sąlyčio su žaliais kiaušiniiais, taip pat po kontakto su naminiiais gyvūnais, po pakalbio telefonu ar pasinaudojus tualetu.
- Kuo dažniau plaukite, valykite virtuvės stalo, pjaustymo lentelių paviršius bei įrankius.
- Dažnai keiskite indų plovimo kempinėles.
- Vartokite tik šviežius produktus (ypač mėsą, kiaušinius).
- Nupirkę maistą kuo greičiau padėkite į šaldytuvą. Vykdami į iškylas gamtoje, pasirūpinkite šaltkrepsiais.
- Gerai išvirkite ar iškepkite mėsą, paukštieną, kiaušinius, žuvį. Bakterijos žūva aukštoje temperatūroje, ruošdami mėsą, naudokite maisto termometrą.
- Paruoštą ar nesuvalgytą maistą šaldytuve laikykite taip, kad jis nesiliestų su žalia mėsa.
- Nevalgykite neplautų vaisių, uogų ir daržovių. Iškylaudami gamtoje venkite greitai gendančių maisto produktų: pieno, mėsos, žuvų, kulinarijos gaminių, daržovių mišrainių su majonezu, tortų.

