SALMONELIOZĖ

Kas yra salmoneliozė?

Salmoneliozė – tai viena dažniausių zoonozių, kurią sukelia salmonelėmis vadinamos bakterijos. Šios bakterijos sukelia plonosios žarnos uždegimą, todėl liga pasireiškia viduriavimu, karščiavimu, pilvo ir galvos skausmais. Šie ligos simptomai dažniausiai pasireiškia po 12 – 72 valandų po užsikrėtimo. Liga paprastai trunka 4 – 7 dienas ir daugelis pasveiksta be specifinio gydymo. Kai kuriems ligoniams bakterijos iš žarnyno gali patekti į kraują bei kitus organus. Tokiu atveju negydant liga gali baigtis mirtimi. Sunkesnė ligos eiga būna kūdikiams, mažiems vaikams, pagyvenusiems žmonėms bei asmenims su silpnesne imunine sistema.

Sukėlėjai ir jų savybės

Yra žinoma daugiau nei 2000 įvairių salmonelių rūšių ir dauguma jų gali sukelti infekcinę ligą žmogui ir gyvūnams. Salmonelės 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.

Infekcijos šaltinis

Pagrindinis salmonelių infekcijos šaltinis yra naminiai bei laukiniai gyvūnai ir paukščiai. Salmonelės į aplinką patenka su šių gyvūnų fekalijomis. Sergantis salmonelioze žmogus taip pat gali būti infekcijos šaltiniu.

Plitimo būdai

Dažniausiai salmonelioze užsikrečiama per gyvūninį maistą: paukštieną, pieną, kiaušinius, jautieną, kiaulieną. Tačiau salmonelioze užsikrėsti galima ir per įvairias gyvūnų fekalijomis užterštas daržoves. Nors bakterijos gali būti randamos žalioje mėsoje, paukštienoje, žaliuose kiaušiniuose, nepasterizuotame, nevirintame piene, tačiau termiškai apdorojant šį maistą, salmonelės jame žūsta. Pastaraisiais metais Lietuvoje, kaip ir kitose Europos, pasaulio šalyse, salmoneliozė dažniausiai plinta per kiaušinius, vištieną ir jų produktus.

Maistą gali užkrėsti jį tvarkantys asmenys, nenusiplovę rankų pasinaudoję tualetu. Į maistą salmonelės gali patekti nuo virtuvės įrankių ar aplinkos paviršių, ant kurių prieš tai buvo dorota žalia mėsa bei vištiena, taip pat nuo salmonelėmis užterštų rankų.

Gatavas vartojimui paruoštas maistas gali būti užterštas, kai jis kurį laiką laikomas šaldytuve liečiasi su žaliu.

Kadangi salmonelės gali būti randamos namų augintinių (kačiukų, šuniukų, reptilijų), ypatingai viduriuojančių, išmatose, todėl užsikrėsti galima nenusiplovus rankų po sąlyčio su jų išmatomis. Tokiu būdu galimas užsikrėtimas ir nuo kitų naminių gyvūnų.

Kaip sumažinti riziką užsikrėsti?

Salmoneliozės prevencijai vakcinos nėra. Todėl būtina įsiminti ir žinoti šias **pagrindines taisykles**, padėsiančias sumažinti užsikrėtimo riziką:

1. Nevartoti žalio ar nepakankamai šiluminiai apdoroto gyvūninio maisto: mėsos, vištienos, kiaušinių, pieno.

2. Vengti kryžminio maisto užteršimo.
3. Negaminti maisto kitiems sergant salmonelioze ar kurį laiką skiriant sukėlėją.
4. Plauti rankas po sąlyčio su gyvūnų ar sergančio salmonelioze žmogaus išmatomis.

Kaip išvengti salmoneliozės?

1. Tinkamai tvarkyti žalią vištieną, kitą mėsą ir jų produktus:
- Žalią mėsą parduotuvėje dėti į plastikinį maišelį, kad išvengti sąlyčio su kitu maistu;
- Nedelsiant įdėti parsineštą maistą į šaldytuvą, kad išvengti jame esančių bakterijų dauginimosi;
- Sušaldytą vištieną, mėsą atitirpinti šaldytuve;
- Prieš gaminimą visada nuplauti vištieną bei kitą mėsą;
- Maistą šaldytuve laikyti taip, kad jis nesiliestų su kitu maistu arba skystis nuo žalios mėsos nenuvarvėtų į vartojimui paruoštą maistą;
- Kruopščiai nuplauti po tekančiu karštu vandeniu su indų plovikliu peilį, lentelę, kitus virtuvės įrankius bei rankas po žalios mėsos, vištienos dorojimo, kad išvengti kryžminės kito maisto taršos;
- Pakankamai gerai išvirti, iškepti vištieną, kitą mėsą ir jų produktus. Prieš vartodami šį maistą įsitikinti, kad nebėga rausvas skystis;
- Neragauti ir nevalgyti žalios mėsos, faršo.

2. Tinkamai tvarkyti kiaušinius ir jų produktus:
- Maistui vartoti tik šviežius kiaušinius;
- Kiaušinius laikyti tik šaldytuve;
- Nevartoti suskilusių ar nešvarių kiaušinių;
- Visada nusiplauti rankas po kiaušinių tvarkymo;
- Vartoti tik gerai išvirtus ar iškeptus kiaušinius. Tinkamai šiluminio apdoroto kiaušinio trynys neturi būti skystas ar minkštas;
- Išvirtus ar keptus kiaušinius suvartoti nedelsiant. Nelaikyti šiltų kiaušinių daugiau nei 2 valandas kambario temperatūroje;
- Vengti maisto su žaliais kiaušiniais, ypatingai namuose gamintų ledų, kremo, plakto trynio su cukrumi. Pramonės įmonėse šie maisto produktai gaminami iš pasterizuotų kiaušinių, todėl jie yra saugūs.

3. Nevartoti žalios ar nepakankamai termiškai apdorotos mėsos, vištienos, žalių kiaušinių, nepasterizuoto ar nevirinto pieno.

4. Nesuvalgytą maistą laikyti šaldytuve, o prieš vartojimą pakartotinai pakaitinti.

5. Visada nusiplauti rankas prieš gamindami maistą ir kiekvieną kartą po žalios mėsos dorojimo, pasinaudojus tualetu, po sąlyčio su gyvūnų, ligonių išmatomis.

6. Priminti vaikui nusiplauti prieš valgį rankas, ypatingai jei jis žaidė su namų augintiniu.

7. Negaminti maisto svečiams, pobūviui sergant.

8. Tuo pačiu metu netvarkyti žalios mėsos ar vištienos ir negaminti maisto kūdikiui.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Raminta Pranckūnė
pagal ULAC informaciją.
Mob. 8 676 84778
raminta.pranckune@sveikatos-biuras.lt