

## Kaip nesusirgti salmonelioze?

Vasaros metu apie salmoneliozę išgirstam dažnai, ypač kai sunkiai susergera grupė žmonių. Todėl svarbu žinoti, kaip turėtume išvengti šio susirgimo.

Salmonelės yra mažos lazdelės formos bakterijos, kurių yra virš 2000 rūšių.

**Salmoneliozė** – užkrečiama liga, kurią sukelia salmonelės ir jų toksinai, patekę su maistu į žmogaus virškinimo sistemą. Salmonelės dažniausiai randamos vištienoje, kiaušiniuose, rečiau mėsoje, farše.

Jos neatsparios aukštai temperatūrai. Mėsoje jos žūva per 10 minučių, kai mėsos gabalo temperatūra yra 80 laipsn. C. Žemesnėje nei 6 laipsn. C temperatūroje salmonelės maisto produktuose išlieka gyvos keletą mėnesių. Salmonelės išgyvena itin žemoje temperatūroje. Atitirpintuose produktuose atgauna aktyvumą ir tuoj pat gali daugintis.

Esant palankioms sąlygoms, 20 – 40 laipsn. Temperatūroje skystuose arba drėgnuose produktuose gali gausiai pasidauginti, nepakeisdamos maisto produkto išvaizdos ir skonio. Besidaugindamos gamina toksiną (nuodą), kuris sunaikinamas tik ilgai virinant.

Kambario temperatūroje šimtas salmonelių, esančių mišrainėje, per pusę valandos pasidaugina dvigubai, o po valandos jų jau bus 400. O vėliau ir apie milijoną bakterijų. Toks jų kiekis jau gali sukelti salmoneliozę.

### Kaip salmoneliozė plinta

Salmoneliozėmis serga ir žmonės, ir gyvūnai. Salmonelių nešiotojai yra laukiniai paukščiai, graužikai. Naminiai gyvuliai gali užsikrėsti, suėdę sergančius graužikus, ar per kombinuotus pašarus. Pažeidus paskerstų gyvulių žarnyną, salmonelės išplinta po visą mėsą.

Vištos, užsikrėtusios salmonelėmis, gali jomis užkrėsti ir kiaušinius.

Charakteringas fekalinis-oralinis infekcijos perdavimo mechanizmas. Užsikrečiama alimentariu keliu- valgant.

Dažniausiai salmonelėmis užsikrečiama per vištieną, kiaušinius ir jų produktus. Ypač pavojingi yra gerai neiškepti, neišvirti kiaušinių, mėsos patiekalai, įvairūs gaminiai iš faršų, paštetai, blynėliai su mėsa. Jų viduje mėsa lieka pusiau žalia, ir salmonelės bei jų toksinas ne tik nespėja žūti, bet dar ir pasidaugina.

Sergantis salmonelioze žmogus ar bakterijų nešiotas taip pat gali platinti užkratą, nesilaikydamas asmens higienos taisyklių, apkrėsti kitus žmones. Mamos tokiu būdu gali apkrėsti savo kūdikius, kurie yra labai imlūs šiai infekcijai ir serga sunkiau negu suaugę žmonės.

Kartais ir gerai paruošti patiekalai užkrečiami salmonelėmis, jei tie patys įrankiai naudojami ir žaliai, ir virtai mėsai paruošti.

Neretį atvejai, kai salmonelioze užsikrečiama užvalgius tortų, pyragaičių, kremų, kuriems pagaminti vartojami žali kiaušiniai. Dažnai nukenčia žalių kiaušinių mėgėjai.

### Ligos požymiai

Susergama paprastai po 6 -30 valandų, suvalgius salmonelėmis apkrėsto produkto. Šis laikas priklauso nuo mikrobo kiekio maisto produkte. Liga prasideda ūmiai, pykinimu, pilvo skausmais, krečia šaltis, temperatūra pakyla iki 39 laipsn.C, skauda galvą. Vemiant ir viduriuojant netenkama daug skysčių. Sunkiau ir ilgiau serga maži vaikai bei kūdikiai. Laiku negydoma liga gali baigtis mirtimi.

Tikimybė susirgti ar nesusirgti salmonelioze daug priklauso nuo to, kokia tvarka yra maistą gaminančio žmogaus virtuvėje.

- Pirtą parduotuvėje vištą padėkite šaldytuve apatinėje lentynoje taip, kad skystis nuo paukščio nenulašėtų ant žemiau padėtų produktų.
- Šaldytas vištas reikia atšildyti šaltoje patalpoje, arba šaldytuve. Tada salmonelės negali daugintis.

- Ant tos pačios lentelės nepjaustykite virtų, valgyti paruoštų ir termiškai neapdorotų produktų.
- Jei gaminant paukštienos patiekalus, nesilieskit prie kito maisto.
- Panaudotos pjaustymo lentelės, šepetėliai turi būti nuplauti karštu vandeniu. Kruopščiai nusiplaukite rankas.
- Gerai išvirkite ar iškepkite vištieną. Atminkite, kad keptos ar rūkytos vištos mėsa prie šlaunikaulio neturi būti rausva.
- Šaldytuve laikytus vištienos patiekalus geriau valgyti pakartotinai pakaitinus aukštesnėje nei 70 laipsn. temperatūroje.
- Kiaušinius vartokite tik šviežius, ne senesnius kaip 7 dienų.
- Pirkdami atkreipkite dėmesį į kiaušinių realizavimo datą.
- Kiaušinius virkite 5 minutes. Po to palikite kiaušinį dar 5 min. tame pačiame vandenyje.
- Prieš kepdami kiaušinius nuplaukite tekančiu vandeniu ir kepkite iš abiejų pusių, kad trynys nebūtų labai skystas.
- Venkite tortų ir pyragaičių, kuriems pagaminti naudojami žali kiaušiniai.
- Venkite pirkti gatvėje pyragėlių pagamintų su vištienos ar mėsos įdaru.
- Mamos turi žinoti, kokia svarbi rankų higiena prižiūrint, slaugant, pervystant, maitinant kūdikį.

***Būkime budrūs!***

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Sveikatos mokyklos Sveikatos mokymo skyriaus  
Visuomenės sveikatos edukalogė  
Vida Dubinskienė*