



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Jak nie dać się zatruciu pokarmowemu w święta?

Święta Bożego Narodzenia to trzy dni w roku, które powinniśmy spędzać z rodziną, ciesząc się spokojem i radością. Niestety nie wszystkim jest to pisane. Ten okres w roku to również czas występowania wzmożonych zatruc pokarmowych, które nierzadko kończą się na pogotowiu. Jak temu zapobiec i nie spędzić świąt w łóżku lub toalecie? Podpowiada ekspert, Waldemar Ferschke, lek.med. epidemiolog, wiceprezes Medisept

Zatrucia pokarmowe to ostre schorzenia żołądka i jelit wywołane drobnoustrojami chorobotwórczymi, które dostają się do organizmu m.in. wraz z pożywieniem. Wyróżnia się cztery główne rodzaje: bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze. Jednak mówiąc o okresie świątecznym, w tym czasie najwięcej osób boryka się z zatruciami bakteryjnymi, takimi drobnoustrojami jak: Salmonella, gronkowce, niektóre beztlenowce i paciorkowce czy pałeczka jadu kiełbasianego.

Jak dochodzi do zatrucia?

Przyczyną zatruc pokarmowych jest przedostanie się do ludzkiego układu pokarmowego komórek bakteryjnych i ich toksyn lub przeniesienie ich za pomocą brudnych rąk bezpośrednio do jamy ustnej. Zanieczyszczenie żywności może nastąpić w dowolnym momencie produkcji: uprawa, zbiór, przetwarzanie, przechowywanie, wysyłka lub przygotowanie. Często przyczyną jest zanieczyszczenie krzyżowe – czyli przenoszenie mikroorganizmów szkodliwych z jednej powierzchni na drugą. Jest to szczególnie kłopotliwe w przypadku surowych, gotowych do spożycia potraw, takich jak np. sałatki, czy surowe warzywa na kanapkach. Potrawy nie są poddawane obróbce termicznej, więc szkodliwe mikroorganizmy nie zostaną zniszczone przed podaniem i mogą powodować zatrucie pokarmowe.

Według WHO 70% zatruc pokarmowych jest powodowanych przez drobnoustroje przenoszone przez „brudne ręce”. Co oznacza, że przeważnie to my sami sprowadzamy na siebie lub członków swojej rodziny ten kłopot.

Czynniki ryzyka

Każdy organizm ludzki ma inną odporność. To, czy zachorujemy po spożyciu skażonej żywności, zależy od ilości szkodliwych drobnoustrojów, które dostaną się do naszego układu pokarmowego, wieku i ogólnej kondycji. Grupy wysokiego ryzyka obejmują:

- Starsze osoby: w miarę starzenia się układ odpornościowy może nie reagować tak szybko i tak skutecznie na organizmy zakaźne, jak w młodości.
- Kobiety w ciąży: w trakcie ciąży zmienia się metabolizm, przez co układ pokarmowy może być mniej odporny na zatrucia.



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

- Niemowlęta i małe dzieci: ich układ odpornościowy nie rozwinął się jeszcze w pełni, stąd częste choroby będące wynikiem obecności w organizmie szkodliwych wirusów i bakterii.
- Osoby zmagające się z przewlekłymi chorobami: cukrzyca, AIDS, choroby wątroby, a także chemioterapia lub radioterapia mają wpływ na zmniejszenie odporności układu immunologicznego, który odpowiada za ochronę organizmu przed wieloma chorobami.

Jak nie dopuścić do zatrucia?

By zminimalizować ryzyko zatrucia pokarmowego, należy zacząć od dokładnej higieny rąk. Myjmy je wodą z mydłem przed i po przygotowaniu posiłków – nie tylko, kiedy są widocznie brudne, ale również, za każdym razem kiedy dotykamy innego rodzaju żywności, np. kończąc obróbkę mięsa i zabierając się za krojenie warzyw. Do higieny rąk można stosować również spray lub żel do dezynfekcji rąk. I oczywiście nie zapominajmy o umyciu samych produktów spożywczych pod bieżącą wodą.

Do mycia przyborów kuchennych należy używać ciepłej wody z odpowiednim płynem. Robiąc zakupy, przygotowując żywność lub ją przechowując, trzymajmy surowe mięso, drób i ryby z dala od innych produktów spożywczych, w ten sposób zapobiegamy się zanieczyszczeniu krzyżowemu.

Pamiętajmy, by niezwłocznie schłodzić lub zamrozić łatwo psującą się żywność - w ciągu dwóch godzin od jej zakupu lub przygotowania. Jeśli temperatura w pomieszczeniu jest wyższa niż 32,2C trzeba schłodzić łatwo psujące się artykuły w ciągu jednej godziny. W przypadku rozmrażania produktów, nie należy wykonywać tego w temperaturze pokojowej. Najbezpieczniejszym sposobem jest zrobienie tego w lodówce. Jeśli mięso lub warzywa rozmrożono w kuchence mikrofalowej za pomocą ustawienia „rozmrażanie” lub „50 procent mocy”, należy ją natychmiast ugotować. Jednak pamiętajmy, by absolutnie nie zamrażać ponownie produktów, które wcześniej zostały rozmrożone.

Dezynfekcja

Poza odpowiednim obchodzeniem się z produktami spożywczymi, ważne jest także zachowanie prawidłowej higieny w kuchni. Nie zdajemy sobie sprawy, że w domowych pomieszczeniach mogą gromadzić się np. wirusy Rota i Noro, wirusy grypy, opryszczki, czy Adenowirusy. Dlatego poza umyciem zlewu, kuchenki i blatów należy je zdezynfekować za pomocą specjalnych środków, które likwidują bakterie, grzyby i wirusy niewidoczne gołym okiem. Pamiętajmy również o wyparzeniu gąbek i materiałowych ściereczek, które koniecznie trzeba systematycznie wymieniać. Zarazki obecne w naszych domach mogą doprowadzić do poważnych komplikacji, od lekkiego zatrucia pokarmowego po problemy z nerkami i jelitami. Zważając na poważne konsekwencje, należy zadbać przede wszystkim o higienę swoich rąk i dezynfekcję przestrzeni, w której przebywamy na co dzień.



Medisept
Biuro prasowe
Grudzień 2019, Lublin

MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od 25 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.