

Сальмонеллез. В чем его опасность?

Сальмонеллез вот уже 20 лет сохраняет одно из ведущих мест в мире и нашей стране по распространенности, особенно это касается крупных городов с централизованной системой продовольственного снабжения. Пик заболеваемости приходится на июль–ноябрь. Чаще болеют дети и пожилые люди, у которых снижена кислотообразующая функция желудка. Вспышки сальмонеллеза возникают в детских дошкольных учреждениях, больницах, домах престарелых и там, где в пищу идут недоброкачественные продукты питания и не выполняются санитарно-гигиенические правила.

Сальмонеллез – это острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями из рода сальмонелл, поражающая, прежде всего, кишечный тракт. Она может протекать по-разному, как в легкой, так и в тяжелой форме, сопровождаемой обезвоживанием организма и ярко выраженной интоксикацией – высокой температурой, болями в животе, рвотой, жидким стулом. В последние годы отмечается значительный значительный рост заболеваемости, связанный с распространением возбудителя (*Salmonella enteritidis*) через мясо птицы и куриные яйца, а также продукты и блюда, приготовленные из них.

Особенность сальмонелл в том, что они способны длительно выживать во внешней среде. Низкие температуры переносят хорошо, но при высокой (100°C) – гибнут мгновенно.

Чаще всего инфекция передается с пищей, содержащей сальмонелл, при недостаточной термической обработке блюд из мяса или яиц (не проваренные куры, полусырые бифштексы, яйца всмятку, глазунья и др.) – **пищевой путь передачи**. Зарегистрированы вспышки из-за пирожных с кремом из взбитых яиц, которые также были инфицированы. «Любит» сальмонелла пудинги, сырковую массу, майонез и соус домашнего приготовления. У малышей заражения может происходить через соски, игрушки, предметы ухода, грязные руки ухаживающих за ним взрослых – **контактно-бытовой путь передачи**.

Чем большее количество микробов попало в организм, тем короче **инкубационный (скрытый) период** – в среднем он длится от нескольких часов до 2–3 суток. Типичный сальмонеллез начинается в среднем через 7–24 часа от начала заражения. Резко повышается температура (38–39°C), возникают озноб, головная боль, спазмы, урчание в кишечнике, многократная рвота и обильный водянистый стул до десяти и более раз в сутки, приводящие к обезвоживанию организма.

Продолжительность заболевания в большинстве случаев до 5–7 суток, у детей – дольше, однако, тяжелая форма сальмонеллеза выводит человека из строя на несколько недель. Главная опасность состоит в том, что обезвоживание организма и потеря солей могут привести к серьезным осложнениям. Наиболее опасное из них – развитие инфекционно-

токсического шока, который сопровождается отеком головного мозга, острой сердечно-сосудистой недостаточностью, часто на фоне острой почечной недостаточности.

После перенесенного сальмонеллеза у детей долгое время сохраняются функциональные нарушения пищеварения (недостаточность выработки ферментов, дисбактериоз), может развиваться хронический колит, хронический панкреатит, которые сохраняются и во взрослом состоянии. У детей раннего возраста во время вспышек не редки летальные исходы.

С легкими формами сальмонеллеза обычно не обращаются за врачебной помощью, обходясь своими средствами, а зря! Заболевание может перейти в хроническую форму, и человек окажется бактерионосителем (в его организме бактерии размножаются, а признаки и симптомы инфекции отсутствуют). Нетрудно представить, что будет, если носителем бактерий окажется повар в ресторане, больнице, детском саду или санатории. Поэтому самолечением заниматься вредно, при подозрении на сальмонеллез вызывайте на дом врача или скорую помощь.

Всего в природе существует свыше 2,3 тысячи видов сальмонелл, после перенесенного заболевания у человека вырабатывается иммунитет, но только к тому из видов, который явился «виновником» его заболевания, но не к остальным 2299.

Защитить себя и близких от сальмонеллеза можно и нужно, требуется лишь соблюдение правил:

- Относитесь к яйцам как к потенциальному источнику инфекции: мойте их, прежде чем положить в холодильник на хранение; после прикосновения к куриным яйцам тщательно вымойте руки с мылом и только после этого касайтесь других продуктов питания.

- Не пейте сырое молоко и не ешьте сырые яйца. Глазунья тоже довольно опасна, т.к. желтки при приготовлении не прожариваются. Яйца следует варить вкрутую (не менее 5-6 минут после закипания воды). При приготовлении омлетов также необходимо следить за достаточностью термообработки блюда (тонкий слой, t духовки 180–200°C, не менее 8–10 минут).

- Соблюдайте особую осторожность при разделке и приготовлении куриной продукции, т.к. 30–80% замороженных кур, ножек, грудок, крыльев обсеменены сальмонеллами. Варить, тушить, запекать курицу необходимо до полной готовности, ведь непропеченное блюдо – это бомба, начиненная сальмонеллами. Готовность курицы проверяется обычным прокалыванием, при этом должен выделиться прозрачный сок.

- Ни в коем случае не обрабатывайте на одной разделочной доске сырое и вареное мясо – у хорошей хозяйки их должно быть несколько.

- Продукты распределяйте в холодильнике таким образом, чтобы соблюдалось так называемое «товарное соседство» – мясо с мясом (сырое и готовое отдельно), фрукты с фруктами. Причем мясо должно быть на одной полке, а фрукты – на другой, но никак не рядом!

· Стремитесь к тому, чтобы соблюдение элементарных правил личной гигиены стало нормой жизни для вас и ваших детей.

Иными словами, достаточная термическая обработка продуктов и личная гигиена уберегут вас от многих опасностей, которыми чреват сальмонеллез. Позаботьтесь о здоровье своих близких и будьте здоровы сами!

Материал с сайта <http://minzdravrb.ru>

*Зинаида Леонова,
врач Республиканского центра медицинской профилактики имени В.Р.
Бояновой,
отличник здравоохранения*