

# Bakterinės žarnyno infekcijos

Kampilobakteriozė, salmoneliozė, ešerichiozė, jersiniozė bei nepatikslintos bakterinės žarnyno infekcijos yra dažniausiai registruojamos Lietuvoje bakterinės žarnyno infekcijos.

**Infekcijos šaltinis** – žalia ar netinkamai apdorota mėsa (paukštiena, kiauliena, jautiena), kiaušiniai, nepasterizuotas pienas, užterštas vanduo, blogai nuplauti vaisiai ir daržovės; vasarą pavojingi įvairiais kremais patepti tortai ir eklerai. Užkratas gali būti perduotas ir nesilaikant rankų higienos. Kai kurių ligas sukeliančių žarnyno bakterijų šaltinis yra užsikrėtę naminiai gyvūnai ir augintiniai.

**Ligos požymiai ir eiga.** Bakterijoms su maistu patekus į žmogaus organizmą, pirmieji ligos simptomai atsiranda po 6–48 valandų. Ligos trukmę ir eigą lemia užkrato kiekis, susirgusiojo imuniteto būklė. Gali pasireikšti viduriavimas (gali būti su krauju ir gleivėmis), vėmimas, spazminiai pilvo skausmai, karščiavimas ir galvos skausmai. Esant lengvai ligos formai, susirgimas trunka savaitę. Ypatingą pavojų sergant bet kokia žarnyno infekcija kelia dehidratacija – vandens kiekio sumažėjimas organizme; ši būklė ypač pavojinga mažiems vaikams. Patekusios į kraują bakterijos gali sukelti sepsį, kepenų, kasos, sąnarių uždegimą, neurologinius sutrikimus.



## Bakterinių žarnyno infekcijų prevencija

- Perkant pagamintus patiekalus svarbu atsižvelgti į gamintojo pateiktą informaciją apie maisto laikymo, vartojimo sąlygas, tinkamumo vartoti trukmę.
  - Paruoštą maistą suvartokite kuo greičiau, likusį – laikykite šaldytuve. Ilgai laikytą šaldytuve maistą prieš vartojimą gerai pakaitinkite.
  - Nenaudokite pakartotinai vienkartinio naudojimo plastikinių maišelių maistui laikyti.
  - Maistui vartokite tik labai gerai išvirtus ar iškeptus mėsos, ypatingai vištienos produktus, kiaušinius.
- 
- Venkite kryžminio maisto užteršimo, t.y. gyvūninį maistą laikykite atskirai nuo kito maisto.
  - Užšaldytą maistą atitirpinkite šaldytuve, ne kambario temperatūroje.
  - Visada plaukite rankas prieš maisto gaminimą ir valgį.
  - Nusiplaukite rankas po žalios mėsos tvarkymo ar sąlyčio su žaliais kiaušiniiais.
  - Nevartokite nepasterizuoto ar nevirinto pieno ir jo produktų.
  - Kruopščiai nuplaukite vaisius ir daržoves. Gamtoje vaisių ir daržovių plovimui naudokite atsivežtą fasuotą ar mineralinį vandenį.
  - Išskylaudami gamtoje venkite greitai gendančių maisto produktų: pieno, mėsos, žuvies, kulinarijos gaminių, daržovių mišrinių su majonezu, tortų.
- 
- Plaukite rankas po kontakto su naminais gyvūnais, jų ekskrementais.
  - Plaukite rankas pasinaudojus tualetu, keičiant sauskelnes.
  - Neturint sąlygų nusiplauti rankas tekančiu vandeniu su muilu, naudokite specialias rankų dezinfekavimo priemones arba spiritines servetėles.
  - Maisto gaminimo, vaikų ugdymo ir globos įstaigose, slaugos namuose, ligoninėse turi būti užtikrinta tinkama rankų higiena.
  - Sergantys asmenys turi būti nušalinami nuo maisto gaminimo, vaikų, pagyvenusių asmenų priežiūros ar slaugos darbo iki pasveikimo.

Nuo bakterinių žarnyno infekcijų skiepų dar nėra sukurta.