

Яйца бывают заразными. Профилактика сальмонеллёза

Жаркая погода способствует наиболее быстрому распространению острых кишечных инфекций (ОКИ), поэтому и вспышки заболеваний приходится на летний период. Кишечные инфекции — это группа заболеваний, объединенных общим механизмом передачи и локализацией возбудителя в организме, вызываемых различными видами бактерий, вирусов и простейших микроорганизмов. Общим проявлением для них является нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Одним из лидирующих представителей этой группы заболеваний является сальмонеллёз.

Сальмонеллёз — это острое инфекционное заболевание, вызванное различными серотипами бактерии рода *Salmonella* и поражающее животных, птиц и людей. Эти возбудители широко распространены и долго остаются жизнеспособными при низких температурах, и даже могут размножаться в условиях бытового холодильника, практически не изменяя вкусовые качества продуктов, их цвет и запах. В замороженном мясе они живут до 13 месяцев, в яйцах — до 1 года, в колбасе и колбасных изделиях — в течение 6-13 дней. Человек в основном заражается после употребления в пищу мяса инфицированного животного или птицы, молочных продуктов, а также яиц (сырые яйца, яйца всмятку, яичница-глазунья, пирожные с кремом из взбитых яиц). Болезнь также быстро передаётся от человека к человеку. Значительно реже инфекция передается водным и контактно-бытовым путем, который характерен для госпитальных штаммов сальмонелл (руки персонала, инструменты, белье, игрушки, предметы ухода и т.д.).

Заболеть сальмонеллезом может каждый. Заболеваемость сальмонеллезом носит спорадический характер. Для него характерно острое течение (проявляется обычно в первые сутки после заражения). Начинается с повышения температуры, лихорадки, далее возникают боли в животе, тошнота, рвота, диарея (испражнения зеленоватого оттенка с резким неприятным запахом).

Сальмонеллез поддается лечению. При своевременном обращении за медицинской помощью прогноз на выздоровление благоприятный. Нельзя заниматься самолечением. В домашних условиях лечение заболевания возможно, если у пациента присутствует лёгкая форма сальмонеллёза. Детей, беременных женщин, людей с ослабленным иммунитетом, при наличии среднетяжёлой или тяжёлой формы заболевания необходимо госпитализировать для наблюдения в стационаре. И после окончания курса лечения необходимо обязательно пройти контрольное бактериологическое обследование.

Вакцины против сальмонеллёза не разработаны из-за нестойкости вырабатываемого иммунитета и антигенного разнообразия возбудителя.

Основа профилактики — соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, касающихся выработки, термической обработки и употребления продуктов питания; обследование лиц декретированного контингента. Для этого в дошкольных, лечебно-профилактических учреждениях, а также предприятиях пищевой промышленности и заведениях общественного питания периодически проводятся бактериологические исследования. Кроме того, все лица, впервые поступающие на работу в перечисленные заведения, обязательно проходят бактериологическое обследование, в том числе, на сальмонеллёз, чтобы предотвратить возможное распространение инфекции.

Чтобы уберечь себя и своих близких от сальмонеллеза, необходимо выполнять простые правила профилактики:

- Чаще мыть руки,
- Не питаться в незнакомых и ненадёжных местах,
- Укреплять иммунитет и закалять организм.
- При покупке яиц, мяса и птицы, молочных продуктов уделять особое внимание тому, в каком месте они покупаются, есть ли у продавцов документы с результатами проверки продуктов бактериологической лабораторией.
- Все продукты животного происхождения тщательно обрабатывать (проваривать и прожаривать), при разделке сырого мяса использовать отдельную доску и нож.
- Недопустимо употреблять сырое мясо или яйца, особенно в летнее время года, когда активность сальмонеллы наиболее велика.
- Не покупать готовую продукцию на улице, в открытых ларьках, в местах общественного питания, которые не внушают доверия.
- В магазине и на рынке обращать внимание на товарное соседство сырых и готовых продуктов. Продукты, которые реализуют на развес, салаты с майонезом, пирожные, торты с кремом могут быть источником сальмонелл.
- При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением. Немедленно обращайтесь к врачу.

Будьте здоровы!

Т.Н. Гребенькова, врач-методист отдела коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»

Материал подготовлен к публикации и опубликован отделом подготовки и тиражирования информационных медицинских материалов ГБУЗ «ВРЦОЗ И МП» под редакцией Мельниковой Л.Б.