

# Šilti orai - palankus metas plisti žarnyno infekcijoms

Vasara – tai atostogų, iškylų ir poilsio gamtoje metas. Tačiau šis metų laikas yra itin palankus plisti bakterinėms žarnyno infekcinėms ligoms, kuriomis dažniausiai užsikrečiama suvalgius patogeniniais mikroorganizmais užteršto maisto.

- Gyvename aplinkoje, kur gausu įvairių mikroorganizmų. Bakterijų, sukeliančių žmogui žarnyno užkrečiamąsias ligas, gali būti žalioje mėsoje, paukštienoje, subproduktuose, žaliame karvės ar ožkos piene, kiaušiniuose ir kt.
- Maistas gali būti užterštas jį perdirbant, laikant, gaminant, nesilaikant maisto ruošimo higienos reikalavimų bei asmens higienos taisyklių. Virtuvėje maistas gali būti užterštas netinkamai išvalytais ir išplautais įrankiais, naudojamais žaliems ir gataviems produktams doroti.
- Vartojimui pagaminti gatavi maisto produktai gali būti užteršti, jei laikomi jie liečiasi su žalia mėsa, ar nuo žalios mėsos ant jų nuvarva skystis.
- Rizika susirgti bet kuria žarnyno užkrečiamąja liga yra didesnė, kai pavieniai mikroorganizmai, esantys maiste, pasidaugina. Esant 10 – 30 laipsnių aplinkos temperatūrai daugelis bakterijų maiste sparčiai dauginasi. Per kelias valandas atsiradęs didelis bakterijų kiekis gali būti ligos priežastimi.

## Kaip patogeniniai mikroorganizmai patenka į maistą?



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Ištisus metus galima ir reikia valgyti įvairų maistą, tik jis turi būti saugiai paruoštas, tinkamai laikomas ir laiku suvalgomas. O vykstant į gamtą reikėtų pasiimti negreitai gendamo maisto arba maistą laikyti specialiuose krepšiuose su šalčiu arba nešiojamuose šaldytuvuose.

Itin dažna apsinuodijimo maistu priežastimi tampa greitai gendančio maisto (salotų, mišrinių su majonezu, karšto rūkymo mėsos, žuvies, dešros, pieno produktų, kreminių gaminių ir kt.) vartojimas, ypač jei toks maistas kelias valandas buvo laikomas 20 °C ir aukštesnėje temperatūroje. Užsikrėsti patogeniniais mikroorganizmais galima ir nurijus užteršto atvirų vandens telkinių vandens.

## Kokių maisto produktų vasarą reikėtų vengti, negaminti?



Ligos sunkumas priklauso nuo patekusių su maistu bakterijų „piktybiškumo“ lygio, jų skaičiaus ar jų gaminamo toksino kiekio, ligonio amžiaus, imuninės būklės ir kt.

Nors žarnyno infekcines ligas gali sukelti daug patogeninių mikroorganizmų (virusai, parazitai, pirmuonys, bakterijos), vasaros sezono metu dažniausiai užsikrečiama maiste esančiomis bakterijomis – salmonelėmis, kampilobakterijomis, jersinijomis, ešerichijomis, stafilokokais, salmonelės, šigelės,



Parengė visuomenės sveikatos  
priežiūros specialistė Aušra  
Kašauskienė pagal ULAC pateiktą  
infromaciją

Tel. 8676 846 65 El. p.  
ausra.kasauskiene@sveikatos-