



Salmoneloze un tās profilakse

Salmoneloze ir infekcijas slimība, kas galvenokārt skar kuņģa - zarnu traktu.

Pazīmes

Salmonelozes pazīmes ir slikta dūša, vemšana, krampji, caureja, drudzis, galvassāpes. Ja slimība noris smagā formā, vai arī, ja saslimušais ir mazs bērns, liels šķidrums zudums var izraisīt smagu organisma atūdeņošanos (dehidratāciju). Salmonelozes simptomi parādās 6 - 72 stundas pēc inficēšanās. Bieži vien salmoneloze noris smagā formā un var būt nepieciešama slimnieka hospitalizācija. Bīstama slimības komplikācija ir baktēriju iekļūšana asinīs no zarnu trakta, kas var izraisīt iekšējo orgānu inficēšanu (abscesu, artrītu, meningītu u.c.). Šādos gadījumos salmoneloze var beigties ar nāvi. Maziem bērniem, cilvēkiem gados un cilvēkiem ar novājinātu imūnsistēmu ir lielāka iespējamība saslimt ar salmonelozi.

Izraisītājs

Salmonelozi izraisa baktēriju grupa - salmonellas. Ir apmēram 2000 salmonellu tipu, bet Latvijā pacientiem konstatēti apmēram 20. Visizplatītākās ir *Salmonella enteritidis* un *Salmonella typhimurium*. Infekcijas avots var būt daudzi savvaļas dzīvnieki un mājdzīvnieki, kā arī cilvēki. Salmonellas dzīvo un vairojas zarnu traktā un izdalās apkārtējā vidē ar izkārnījumiem. Nonākot augšanai labvēlīgos apstākļos (mitrums, temperatūra +5,2 līdz +45°C), salmonellas intensīvi vairojas arī daudzos pārtikas produktos (gaļa un gaļas produkti, olas, piens un piena produkti, salāti, konditorejas izstrādājumi). Salmonellas ļoti ilgi var palikt dzīvas sasaldētos pārtikas produktos, 200 dienas - augsnē, līdz 10 mēnešiem - putekļos, ilgāk par 10 mēnešiem grauzēju izkārnījumos, bet ilgāk par 4 gadiem - sausā olu pulverī. Salmonellas iet bojā 5 - 10 minūšu laikā 70°C temperatūrā, vārot gaļu, šis laiks ir ilgāks, bet, vārot olu, salmonellas saglabājas gan olas baltumā, gan dzeltenumā četras minūtes.

Inficēšanās

Inficēšanās ar salmonelozi var notikt, ja cilvēka organismā nokļūst pavisam neliels salmonelozes ierosinātāju daudzums (15 - 20 mikrobu šūnas).

Inficēšanās notiek:

- lietojot uzturā nepietiekami termiski apstrādātus dzīvnieku valsts produktus (gaļu, olas, pienu un piena produktus, zivis, garšvielas u.c.), kas satur salmonellas vai ar ēdienu, kas pagatavots no šiem termiski neapstrādātajiem produktiem;
- lietojot uzturā tādus ēdienus, kas pagatavoti apstākļos, kur netiek ievērotas sanitārās normas, piemēram:
 - ja notiek ar salmonellām piesārņota pārtikas produkta tieša saskarsme ar citu pārtiku, produktus nepareizi uzglabājot;
 - ja notiek salmonellu pārnesšana no jēliem uz gataviem pārtikas produktiem ar rokām, virtuves priekšmetiem (nažiem, virtuves dēļiņiem, kopējiem traukiem u.c.);
 - ja kukaiņi un grauzēji piekļūst pārtikas produktiem un ēdieniem un piesārņo tos;
- kontaktējoties ar inficētiem dzīvniekiem (putnkopība, lopkopība). Mazi bērni var inficēties, spēlējoties ar mājdzīvniekiem, kuri pārnēsā salmonellas - putniem, bruņurupučiem, pelēm un žurkām;
- nonākot tiešā vai netiešā saskarē ar inficētiem cilvēkiem (slimniekiem vai baktēriju nēsātājiem) vai viņu izkārnījumiem un piesārņotiem priekšmetiem, ja netiek ievērota nepieciešama piesardzība.

Salmoneloze slimnīcās var izplatīties ar medicīnisko aprīkojumu, ārstniecības līdzekļiem, netīrām rokām vai citiem priekšmetiem.

Savukārt, ja pārtikas blokā vai pie ēdiena sadalīšanas strādā kāds ar salmonellām inficēts darbinieks, viņš var inficēt daudzus apmeklētājus.

Salmoneloze izplatās arī ar rotaļlietām bērnu dārzos, bērniem rotaļājoties, u.tml.

Sekas, salmonellu nēsāšana

Slimnieki parasti izveseļojas 5 - 7 dienu laikā. Dažreiz organismam ir nepieciešami vairāki mēneši, lai

pilnībā atjaunotu zarnu trakta normālu darbību. Atsevišķos gadījumos novēro tā saukto Reitera sindromu (sāpes locītavās, acu ābolu iekaisumu un sāpīgu urīnāciju), kas ilgst dažus mēnešus vai gadus. Atsevišķi klīniskie gadījumi uzrāda, ka praksē ir novērojamas situācijas, ka inficētie cilvēki, kas saņēmuši antibakteriālo ārstēšanu (antibiotiku lietošana), pat pēc izveseļošanās var ilgstoši izdalīt salmonellas (apzīmē – salmonellu nēsāšana). Apmēram 1 % ar salmonelozi pārslimojušie pieaugušie un 5 % bērni (līdz 5 gadu vecumam) var izdalīt salmonellas ilgāk par vienu gadu ja netiek ievērota personīgā higiēna (roku mazgāšana pēc tualetes apmeklējuma (defekācijas)). Šie baktēriju nēsātāji var kļūt par infekcijas avotu ģimenes locekļiem, bet īpaši bīstami ir, ja salmonellu nēsātāji strādā pārtikas uzņēmumos, slimnīcās un bērnu pirmsskolas izglītības iestādēs. Lai izvairītos no salmonelozes komplikācijām un hroniskām sekām, pamanot šīs slimības sākotnējos simptomus, nekavējoties jāuzsāk ārstēšana. Pašārstēšanās var būt kaitīga jūsu un jūsu bērna veselībai.

Pasaules Veselības organizācija norāda, ka antibakteriālā terapija nav ieteicama pacientiem ar vieglu vai vidēji smagu slimības gaitu, jo antibiotikas ne vienmēr atbrīvo organismu no salmonellām un tiek veicināta pret antibiotikām rezistentu mikroorganismu attīstība, kas rada smagāku slimības gaitu, ne-labvēlīgāku iznākumu, ilgāku stacionēšanu. Saskaņā ar pieejamo medicīnisko literatūru un vadošo sabiedrības veselības institūciju ieteikumiem lielākajai daļai salmonelozes slimnieku nav nepieciešama specifiskā (antibakteriālā) ārstēšana, un pietiek ar iekšīgi lietojamu šķidrumu ievadīšanu.

Pareiza un rūpīga roku higiēna, sevišķi pēc tualetes apmeklēšanas (defekācijas), būtiski mazina vairāku infekcijas slimību izraisītāju, t. sk. salmonellu, izplatīšanās risku no inficētiem personām. Savukārt ar salmonellām inficētiem maziem bērniem, mainot autiņbikses, pēc lietošanas mazgājot un dezinficējot sēdpodus un attīrot bērna veļu vai citus priekšmetus no izkārnījumiem, ir ļoti svarīgi ievērot nepieciešamo piesardzību: lietot vienreizējas lietošanas cimds un vienreizējas lietošanas priekšautu, vienmēr mazgāt rokas pirms un pēc individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas. Dezinfekcijas līdzeklis jāizmanto atbilstoši tā lietošanas instrukcijai un paredzētajam mērķim (piemēram, līdzeklis paredzēts klozetpodu dezinfekcijai) – tas jālieto pareizā koncentrācijā (jābūt mērtraukam) un uz dezinficējamās virsmas jātur atbilstoši ekspozīcijas laikam. Nepieciešamā informācija ir norādīta dezinfekcijas līdzekļa ražotāja sniegtajā lietošanas instrukcijā.

Vai salmonellu nēsātājs var apmeklēt izglītības iestādi un ārpusstundu pasākumus?

Ja personai nav nekādu klīnisku pazīmju, bet joprojām tiek izdalītas salmonellas, nav pamata noteikt ierobežojumus, tai skaitā apmeklēt izglītības iestādi. Šādā gadījumā salmonellu izplatīšanās risks ir zems salīdzinājumā ar slimniekiem, kuriem ir klīniskie simptomi, jo klīniski vesela cilvēka organisms izdala salmonellas mazākā daudzumā un retāk. Salmonellu izplatīšanās risks ir vēl zemāks tiem salmonellu nēsātājiem, kuri kārtīgi ievēro personīgo higiēnu, līdz ar to nepieļauj vides, t. sk. koplietošanas priekšmetu piesārņošanu ar salmonellām.

Ja tiek ievēroti atbilstoši higiēnas ieteikumi, salmonellu nēsātājs nav bīstams apkārtējiem, un tādēļ Epidemioloģisko drošību reglamentējošie normatīvie akti neparedz aizliegumu, ka salmonellu nēsātājs nedrīkst strādāt vai apmeklēt izglītības iestādes un ārpusstundu pasākumus. Ja ārstējošais ārsts konstatē, ka salmonelozes simptomi, ieskaitot zarnu darbības traucējumus, bērnam ir beigušies, tad viņš var atļaut bērnam apmeklēt bērnu iestādi, atgādinot vecākiem piesardzības pasākumus, ja bērns turpina izdalīt salmonellas.

Lai pēc pārslimošanas bērns varētu uzsākt apmeklēt izglītības iestādes un ārpusstundu pasākumus, pakalpojuma sniedzējam no vecākiem ir jāsaņem ģimenes ārsta izsniegta izziņa par bērna veselības stāvokli un, ja nepieciešams, rekomendācijām turpmākai bērna aprūpei pakalpojuma laikā.

Kā izvairīties no inficēšanās

- Nelietojiet uzturā jēlas olas vai ēdienus, kuru sastāvā ir jēlas olas. Olas pilnīgi iegremdētas ūdenī, vāriet 7 minūtes. Cepiet olas vismaz 3 minūtes no vienas puses un 2 minūtes no otras puses. "Vēršacis" cepiet ne mazāk kā 7 minūtes bez vāka vai 4 minūtes, uzliekot pannai vāku. Olas glabājiet tikai ledusskapī. Ieplīsušās olas izmetiet. Ēdienus, kuru sastāvā ir olas, apēdiet tūlīt pēc to pagatavošanas.
- Nedzeriet nevērtu vai nepasterizētu pienu.
- Kārtīgi izcepiet vai izvāriet gaļu un zivis.
- Izvairieties no ātri bojājošos produktu iegādes vietās, kur tos neglabā ledusskapjos vai aukstuma vitrīnās. Nepieļaujiet, lai pagatavotie ēdieni ilgi atrastos istabas temperatūrā. Uzglabājiet tos ledusskapī mazos konteineros vai nelielos traukos.
- Ievērojiet uz pārtikas produktiem norādītos derīguma termiņus. Restorānā, ēdnīcā vai kafejnīcā nekautrējieties atteikties no ēdiena, kura kvalitāte jums liekas aizdomīga.
- Virtuvē gatavotos un jēlos produktus glabājiet un pagatavojiet atsevišķi, nepieļaujiet to saskari. Gatavo un jēlo produktu griešanai lietojiet atsevišķus nažus un dēļšus. Vienmēr rūpīgi nomazgājiet ar mazgāšanas līdzekļiem rokas, virtuves traukus un darba virsmas pēc saskares ar jēliem produktiem un olām, kā arī pēc tualetes apmeklēšanas. Rūpējieties par tīrību virtuvē. Uzglabājiet produktus grauzējiem un kukaiņiem nepieejamās vietās. Iznīciniet minētos kaitēkļus!

- Kārtīgi mazgājiet rokas pēc saskares ar mājdzīvniekiem, putniem, pelēm, bruņurupučiem, kas bieži ir salmonellu pārnēsātāji.
- Pārliedzinieties, ka bērni ievēro personīgo higiēnu, mazgā rokas pēc tualetes apmeklēšanas un pirms ēšanas.
- Zīdīšana ir labākais salmonelozes profilakses līdzeklis zīdaiņiem.
- Cilvēki, kuriem ir zarnu infekciju simptomi, nedrīkst nodarboties ar pārtikas produktu pagatavošanu, glabāšanu un transportēšanu.
- Ja jūsu ģimenē ir salmonelozes slimnieks, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu par nepieciešamajiem pasākumiem, lai novērstu infekcijas tālāku izplatīšanos.

Palīdziet epidemiologiem veikt salmonelozes gadījumu epidemioloģisko izmeklēšanu! Jūsu sniegtā informācija ir svarīga, lai atrastu infekcijas avotu un novērstu citu cilvēku inficēšanos!

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.