

# Črevné infekcie v lete : salmonela, kampylobakter, listerióza. Ako sa im môžete vyhnúť?

Leto je čas dovolení a pohody, ale zároveň plné nástrah. Okrem spálenia sa od slnka alebo chorôb prenášaných kliešťom, je jedným z najčastejších zdravotných problémov črevná infekcia. Ako sa správať, aby ste sa nenakazili?



V horúcom počasí sa všetko rýchlejšie kazí, na to by sme mali myslieť po celé leto. Pri domácej príprave jedla aj pri jeho skladovaní môžeme urobiť chyby, ktoré nám zapríčinia hnačku, bolesti brucha alebo iné vážne komplikácie. Aké sú teda hlavné zásady bezpečného letného stolovania?

V lete sú hnačkové ochorenia veľmi často spôsobené bakteriálnou nákazou vyvolanou salmonelami alebo kampylobakterom, hlavne z nedostatočne tepelne upraveného mäsa, najmä hydinového, infikovaných vajec a výrobkov z nich, ojedinele sa môže preniesť aj nepasterizovaným mliekom a inými potravinami.



## Nedopečené mäso spôsobuje hnačky

Príjemné letné večerné posedenie pri obľúbenom grilovaní kuracieho mäsa, stravníci nedočkavo čakajú, aby už už voňavá pečienka pristála na ich tanieri. "Už je to určite hotové, daj mi ..." prosíkame často pri hlavnom "šéfkuchárovi". "Ešte bohužiaľ nie je," namieta dotyčný s dôrazom na to, že musíme počkať. My, ale sotva sa otočí, netrpezlivo ukoristíme aspoň jeden kúsok. Mäso je síce ešte trochu ružové a nejde "od kosti", ale predsa tak krásne vonia ...

**O niekoľko hodín (alebo dní) neskôr sa však mnohokrát dostavia nechcené pocity, bolesti brucha, nevoľnosť a horúčka.** Necítíme sa dobre, toaletu navštevujeme viac než je zdravé a podvedome je nám jasné, že za naše črevné ťažkosti môže to lákavo voňajúce nedopečené mäso.



## Ako sa vyhnúť črevným infekciám?

Pokiaľ si akurát kladiete otázku, či je nejakým spôsobom infikované všetko mäso, ktoré si chceme pripraviť doma na ražni, v rúre alebo parnom hrnci, tak nie. **Čo sa týka salmonely, ku kontaminácii môže dôjsť počas spracovania mäsa na bitúнку, počas skladovania alebo dané zviera túto baktériu malo už predtým** a ďalej potom kontaminuje svoje okolie a nakoniec i nás. **Patogén kampylobakter je dokonca prirodzenou súčasťou črevného traktu hydiny, takže pri neopatrnom spracovaní takto kontaminovaného mäsa sa človek môže veľmi ľahko nakaziť.**

Preto je tak dôležité starostlivo zachovávať hygienické opatrenia pri príprave domácich pokrmov, aby sme možnú nákazu čo najviac vylúčili. Avšak aj napriek varovaniu hygienikov aj lekárov u nás v minulom roku ochorelo v dôsledku týchto dvoch patogénov viac ako 15 000 ľudí!



Je možná nákaza v rámci rodiny? Nie je to obvyklé, pretože napríklad salmonela má vysokú infekčnú dávku, k nákaze je teda potrebný veľký počet baktérií. **Ak dodržiavame bežnú hygienu, spravidla nie je prenos z človeka na človeka pravdepodobný. Výnimkou sú dojčatá, ktorým k nákaze stačí menšia infekčná dávka.**

## Pozor na nože a riad od surového mäsa

**Na prípravu mäsa vždy vyčleňte špeciálne nože, dosky, taniere a pod.** Mäso spracovávajú oddelene od prípravy zeleniny a iných potravín, aby nedošlo ku kontaminácii, v chladničke je potrebné oddeliť surové mäso od hotových pokrmov.

Ak mäso pred tepelnou úpravou umývate pod tečúcou vodou, je nevyhnutné, aby v dreze neboli žiadne riady, na ktoré by táto voda stekala. **Potom si v každom prípade umyte ruky mydlom a utrite ich do papierovej utierky na jedno použitie! Keď sa totiž mäso umýva, vznikne ľahký aerosol, ktorý môže kontaminovať okolité povrchy - a týmto spôsobom sa môžu všetci nakaziť!**



## Inkubačná doba, kedy sa infekcia prejaví:

- kampylobakter: 1–7 dní
- salmonela: 6–72 hodín (obvykle 8–10 hodín).

## Ako dlho sa lieči nákaza salmonelou?

Priebeh nákazy salmonelou a kampylobakterom môžu byť rozličné, od ľahkého až po veľmi ťažký. Záleží na type daného kmeňa, na infekčnej dávke, ako je daný človek citlivý, ako silnú má imunitu a pod. Pozor treba dať hlavne u malých detí, u ktorých stačí menšia infekčná dávka ako u dospelých. **Vo väčšom ohrození sú tiež ľudia, ktorí majú žalúdočné ťažkosti (konkrétne zníženú aciditu žalúdka), staršie osoby a osoby oslabené dlhodobým ochorením.**



Hlavnou chybou, ktorú ľudia s akútnymi črevnými problémami robia, je, že sa boja piť dostatok tekutín, aby následne nemuseli bežať na toaletu. **Je naopak nevyhnutné piť dostatok tekutín, u urputných hnačiek pokojne aj 3 až 4 litre denne!** Inak sa chorý veľmi rýchlo dopracuje k dehydratácii, kedy už ide de facto o život, môže nastať zlyhanie obličiek a je nevyhnutná urýchlená hospitalizácia v nemocnici.

Nie je asi potrebné zdôrazňovať, že ak máme črevné ťažkosti, je potrebné prispôbiť jedálniček nášmu aktuálnemu stavu. Keď nám ale nie je dobre, veľmi radi pristúpime na minimálny prísun jedla pozostávajúci zo suchých rožkov, suchárov, rozvarenej ryže, zemiakovej kaše a čierneho čaju. **Okrem čaju sú na pitie vhodné nesýtené minerálky bez príchutí, a je dobré si "naordinovať" aj rehydratačný roztok (nápoj, ktorý možno zakúpiť v lekárni už namiešaný).** Obsahuje všetky potrebné látky: sodík, draslík, citrát a glukózu, ktorá zlepšuje vstrebávanie v čreve.

## Listerióza tiež prichádza s jedlom

Ďalším z ochorení, ktoré môžu zriedkavo vyvolať hnačku a črevné ťažkosti, je **listerióza**. Nakaziť sa môžeme predovšetkým konzumáciou infikovaných zrejúcich syrov, nepasterizovaného mlieka (pasterizáciou sa patogén ničí), mäsových výrobkov alebo kontaminovanej zeleniny. **Okrem črevných prejavov, bolesti hlavy a zvracania sa môže prejaviť ako hnisavý zápal mozgových blán.** Tehotným ženám môže listerióza privodiť predčasný pôrod alebo dokonca potrat, novorodenec môže mať tiež hnisavý zápal mozgových blán či sepsu.



## Prenášačmi sú aj hlodavce

Mnohí letní obyvatelia chát a chalúp majú tiež obavu z nákazy od hlodavcov, najmä keď sa títo malí škodcovia ubytujú vo vnútri príbytkov. Hlodavce teoreticky môžu byť tiež prenášačmi salmonely, ale nie je to obvyklá cesta nákazy. Môžu roznášať aj leptospiry vzhľadom k tomu, že ich prirodzene vylučujú močom. Prejav tejto nákazy býva zvyčajne ľahšieho rázu, teda horúčkovitý stav, aseptický (nehnisavý) zápal mozgových blán, môže však dôjsť aj k postihnutiu pečene a obličiek.

U druhého typu tejto infekcie sa vyskytujú tiež závažnejšie príznaky ako je žltáčka, zlyhanie obličiek a krvácavé prejavy. Nenechajme sa však zastrašiť predstavou, koľké nebezpečenstvo okolo nás číha. Len je namieste primeraná opatrnosť a starostlivé zváženie, čo telu ponúknuť k hodovaniu a akým spôsobom pristupovať k príprave a výberu pokrmov, zvlášť v obdobiach letných horúčav.

**Za rizikové potraviny považujeme grilované mäso, najmä hydinové (vyššie riziko je u chladených kurčiat než mrazených) a bravčové, vajcia (najmä domáce) a výrobky z nich a tiež nepasterizované mlieko.** Rizikom môže byť aj priamy kontakt so zvierat'om. Napr. kamylobakter býva prítomný u šteniat (hlavne do pol roka veku), čo predstavuje pomerne veľkú možnosť prenosu na človeka.

## Preč s toxickými látkami

V začiatkoch miernych zdravotných ťažkostí sa uplatní staré dobré "čierne", teda medicínálne uhlie alebo iná obdobná látka zo skupiny adsorpčných látok, ktoré sú v črevnom trakte schopné na seba viazať toxické látky a vylučovať ich z tela von. Ďalej sú vhodné probiotiká, ktoré sa odporúčajú ako nešpecifický protihnačkový prostriedok vzhľadom na to, že sú schopné podporovať zdravú črevnú mikroflóru.



## Ako poznáme dehydratáciu?

Sliznice sú suché, vylučujeme málo moču, oči pôsobia zapadnuto, kožný turgor je znížený, čo znamená, že pri vytiahnutí kožnej riasy napríklad na ruke, krku či bruchu dvoma prstami sa koža vracia veľmi pozvoľna do pôvodnej polohy. U dojčiat a malých batoliat je prepadnutá fontanela (tzv. lupienok, väzivové spojenie na hlave v miestach, kde sa stretávajú kosti utvárajúce lebku). Ak máte silné bolesti brucha, vyššiu horúčku, triašku, krv v stolici alebo "beháte" takmer celý deň, je nevyhnutné vypraviť sa k lekárovi!

## Ako dlho je salmonela infekčná?

Ako dlho po odznení príznakov je človek nosičom nákazy? To je rôzne. V momente, kedy je človek „pozitívny“, **to znamená, že vylučuje salmonely alebo kampylobaktery stolicou**, je nahlásený na príslušný Regionálny úrad verejného zdravotníctva, oddelenie epidemiológie. **Aby bol vyhodnotený už ako neinfekčný, teda vyliečený (napríklad u salmonel), musí mať negatívne tri po sebe idúce výtery.** Avšak stáva sa, že sa salmonely vylučujú z tela von pomerne dlhú dobu, ale pacientovi už fyzicky nič nie je. Dni, týždne, mesiace; čím je dieťa mladšie, tým dlhšie môže vylučovanie patogénu z organizmu trvať. Antibiotická liečba pritom môže paradoxne tento stav ešte predĺžiť.

