

6. Zamezení styku mezi syrovými potravinami a uvařeným pokrmem

Rizikové potraviny je nutno uchovávat důsledně odděleně od ostatních! Mikroby se mohou znovu přenést na upravený pokrm nejen přímým dotykem, ale i použitím stejného nože nebo téhož prkénka. Stejně náčiní je možné používat až po důkladném umytí.

7. Opakované pečlivé mytí rukou

Před začátkem práce, při každém přerušení i po ukončení je naprosto nezbytné si ruce pořádně umýt. Stejně tak po manipulaci se syrovým masem. Při zranění nebo nějaké infekci na rukách by se měly používat vhodné rukavice. Nesahat na domácí zvířata, jako jsou psi, kočky, ptáci a zvláště želvy!

8. Udržování všech kuchyňských ploch v čistotě

Samozřejmostí by mělo být důkladné omývání nádobí a častá výměna utěrek. Vhodné je používat k tomu určených jednorázových papírových pomůcek. K přenosu náky může dojít snadno i prostřednictvím zbytků jídla. Skořápky vajec, obaly od masa, zbytky mouky a vajec z obalování je nutné ihned likvidovat.

9. Ochrana potravin před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty

Zvířata jsou často přenašeči mikroorganismů, které vyvolávají průjemová onemocnění. Potraviny by se měly uchovávat v uzavřených nádobách k zamezení kontaktu se zvířaty a hmyzem.

10. Používání nezávadné vody

K pití i přípravě pokrmů (k omývání ovoce a zeleniny, přípravě kostek ledu!) je nezbytné používat pouze vodu z nezávadných zdrojů. Při pochybnostech o kvalitě je nutné před použitím vodu převařit.

Jak se chránit před průjemovým onemocněním infekčního původu

Průjemová onemocnění alimentárního (potravinového) původu jsou považována za jeden z nejrozšířenějších zdravotnických problémů. U nás i ve světě patří k nejčastějším onemocněním po chorobách dýchacího traktu. U rizikových skupin (malých dětí, těhotných žen, lidí s poruchou imunity a starých lidí) mohou mít tyto infekce velice závažné, až život ohrožující následky.

Příčinou

těchto průjemových onemocnění jsou: bakterie, bakteriální toxiny, viry, paraziti a plísňe.

BAKTERIÁLNÍ STŘEVNÍ INFEKCE (např.

salmonelóza, kampylobakteriíza, bacilární úplavice neboli shigelóza) mají inkubační dobu několik hodin až několik dnů. Při lehkém průběhu průjemových onemocnění se objevují bolesti hlavy, břicha, zvracení, několik průjemových stolic (asi 4 až 5) za den. Může se vyskytnout zvýšená teplota (37 - 38 °C), ojedinelé (např. u salmonelózy) i vysoká teplota (39 - 40 °C). V těžších případech jsou průjemové stolice častější, kromě hlenu se v nich objevuje krev. Dochází k velkému odvodnění celého organismu a je nutné umístit pacienta v nemocnici. Nemocnému hrozí nebezpečí vzniku tzv. hemolyticko-uremického syndromu s poškozením ledvin.



Autoři

RNDr. Petr Petráš, CSc.

RNDr. Hana Lhotová, CSc.

MUDr. Daniela Dětičová, CSc.

Recenze

RNDr. PhM. Vladimír Bartl

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Výrobila DOVA, Hruškové Dvory 33, Jihlava

1. vydání, Praha 1997
© Státní zdravotní ústav

Neprodejné

Bakteriální střevní infekce se vyskytují jak v epidemických s velkým počtem postižených, tak v rodinách, kdy onemocní 2 - 3 lidé.

Příčinou INTOXIKACÍ (OTRAV) Z POTRAVIN (např. stafylokoková enterotoxikóza) jsou toxiny, které bakterie obvykle předem vytvořily v potravíně. Inkubační doba je 1 až 6 hodin po konzumaci. Někdy dochází k tvorbě toxinů až ve střevu a pak se první příznaky objeví za 8 - 16 hodin. Onemocnění, jehož začátek je velice dramatický, se projevuje zvracením, průjmami, bolestmi až křečemi v břiše a celkovou nevolností. Problémá bez horečky nebo jen s lehou zvýšenou teplotou, nemoc trvá krátce (1 - 3 dny). Časté jsou epidemické výskyty s několika desítkami postižených.

Do intoxikací patří i velice nebezpečné onemocnění ze špatně připravených konzerv, **botulismus**, při kterém je především postižen nervový systém (mlhavé a dvojité vidění, spadlá oční víčka, sucho v ústech, obtíže při polykání, chraptivý hlas). Na začátku onemocnění, obvykle 12 - 36 hodin po konzumaci pokrmů s botulotoxinem, může dojít ke zvracení a průjmům.

STŘEVNÍ VIROVÉ INFEKCE způsobují enteroviry. Inkubační doba je 1 až 15 dní, obvykle 3 - 8 dní. Onemocnění se projevuje horečkou současně s častým zvracením (až 20x denně) a vodnatými průjmy. Vnímavost je všeobecná, častěji onemocní děti a mladí dospělí.

PARAZITÁRNÍ STŘEVNÍ INFEKCE (např. lambliaza) se v našich podmínkách projevují průjmy, které trvají déle než jeden týden a jsou bez teploty. Stolica má mastný vzhled, často je s hlenem, nikdy neobsahuje krev, někdy se střídá se zácpou. Onemocnění se dále projevují křečovými bolestmi břicha, nechutenstvím a únavou. Inkubační doba těchto nákaz je 3 - 40 dnů.

Výskyt je možný v zátopených oblastech, kdy vajíčka parazitů se mohou koncentrovat v naneseném bahně.

Nebezpečné jsou nákazy dovezené z tropických krajín (amébová úplavice), při kterých dochází k průjmům s příměsí krve i k mimostřevním komplikacím.

PLÍSNĚ ze zkažených zaplísňených potravin se mohou ve střevech pomnožit a rovněž vyvolat průjmová onemocnění.

K nákaze průjmovým onemocněním dochází:

- **buď nedodržením osobní hygieny;**
- **nebo po konzumaci potravin, která obsahuje choroboplodné zárodky.**

V OSOBNÍ HYGIENĚ musí být naprostou samozřejmostí důkladné umytí rukou před jídlem a po každém použití WC. Hygienická opatření je zvláště nutné úzkostlivě dodržovat v případech, kdy v okolí již k průjmovému onemocnění došlo. Infekce může být snadno přenesena kontaktem s nemocným, např. nemytou rukou, společně používanou sklenicí, příborem apod. Původci nákazy mohou být i po zaléčení ještě určitou dobu pacientem vylučováni (např. salmonely až 6 týdnů!) a může dojít k nákaze dalších lidí.

Přenos nákazy je možný i kontaktem (hlazením, krmením) s volně žijícími či domácími zvířaty, které mohou být nosiči bakterií vyvolávajících tato onemocnění.

K ZAMEZENÍ NÁKAZY KONZUMACÍ POTRAVIN vydala Světová zdravotnická organizace v Ženevě

Deset zlatých pravidel k zabezpečení zdravotní nezávadnosti pokrmů

- 1. Správný výběr potravin**
Nakupovat pouze potraviny s neprošlou záruční dobou. Především v letním období je nutné se vyvarovat používání rizikových potravin, jako jsou saláty obsahující majonézu, mazlavé a měkké salámy a masové výrobky, které se konzumují bez provaření.

Z hlediska salmonelóz jsou nejrizikovějšími potravinami drůbež, (a to i mražená), výrobky z drůbežního masa, vejce, syrové vaječné produkty (lahůdkářské i cukrářské), dále mleté maso, zvěřina a ryby. Vejce je nutné nakupovat nepoškozená, řádně označená a nikoliv starší než dva týdny. Doma je uschovávat pouze v ledničce. Mléko by se mělo pít pouze pasteurizované, nikoliv čerstvě nadojené. Ovoce a zeleninu (i na přípravu salátů!), které se konzumují v syrovém stavu, důkladně umýt nezávadnou vodou.

2. Tepelná úprava potravin

Je nutné, aby teplota ve všech částech zpracovávané potraviny dosáhla nejméně 80 °C po dobu 20 minut. Maso musí být propečené až ke kosti! Zmrazené maso, ryby a drůbež je nutné před tepelnou úpravou dobře rozmrazit.

Vejce jíst zásadně vařená natvrdo (8 - 12 minut). Nebezpečí nákazy vzniká při konzumaci vajec vařených naměkko, vajec do skla, do bujónů a při nedokonalém propečení "volských ok". Zásadně se nedoporučuje používání syrových vajec k přípravě krémů, náplní dortů, tvarohových moučníků, pudinků zastudena a vaječných koňáků. Je nutno dbát na dostatečnou tepelnou úpravu sněhu z bílků!

3. Okamžitá konzumace tepelně upravených jídel

Čím delší dobu je pokrm vystaven pokojové teplotě, tím větší riziko nákazy představuje. Tepelně upravené pokrmy by se měly jíst co nejdříve.

4. Pečlivé skladování tepelně upraveného jídla

Je-li nutné připravit jídlo předem, je zapotřebí uchovávat ho po nezbytnou dobu buď horké (při teplotě 60 °C a vyšší), nebo po vychladnutí na pokojovou teplotu ho uschovat v lednici při teplotě 10 °C a nižší. **Pokrmy pro děti by se měly připravovat zásadně čerstvě.**

5. Důkladné ohřívání hotového pokrmu

Pokrm, který byl již jednou tepelně upraven je opět nutné ohřát tak, aby ve všech jeho částech bylo dosaženo teploty alespoň 60 °C.