Poważny, wakacyjny problem... zatrucia pokarmowe

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: poniedziałek, 05, sierpień 2013 00:00
Dawid Kulpa
Odsłony: 3096

Zatrucie pokarmowe to częsta letnia dolegliwość, która zwykle pojawia się w najmniej odpowiednim momencie i potrafi skutecznie uprzykrzyć nasz urlop.

Jak uniknąć zatrucia? Jak się leczyć, a kiedy szukać fachowej pomocy?

Sprawca i objawy zatrucia…
Sprawcą zatruć pokarmowych są zwykle bakterie. Najczęściej są to Campylobacter (występuje m.in. w niedogotowanym mięsie drobiowym i wołowym, niepasteryzowanym mleku, nieprzegotowanej wodzie), E.Coli (z niedogotowanego mięsa), Salmonella (może znajdować się w produktach z surowych jajek, niedogotowanym mięsie i drobiu). Innymi przyczynami zatruć są bakterie Listeria, pałeczki Shigella (powodujące biegunkę podróżnych) i bakterie Clostridia.

Bakteryjne zatrucia pokarmowe powodują toksyny produkowane w czasie wzrostu drobnoustrojów. Zdecydowana większość zatruć zdarza się latem, kiedy to drobnoustroje mają korzystne warunki rozwoju (odpowiednią wilgotność i wysoką temperaturę). Im drobnoustrojów jest więcej, tym większe niebezpieczeństwo zachorowania.

Do głównych objaw zatrucia należą przede wszystkim:

- silny ból brzucha,
- biegunka,
- nudności i wymioty,
- bóle i zawroty głowy,
- ogólne osłabienie,
- podwyższona temperatura.

Na co powinniśmy zwracać uwagę, aby zminimalizować ryzyko zatrucia?

Latem musimy uważać nie tylko na surowe mięso, jajka, lody czy nabiał. Mogą to być też świeże warzywa i owoce, sosy, ciastka, przyprawy korzenne czy nawet parówki.

Najlepiej, gdy będziemy:

- unikać posiłków serwowanych na ulicach i z niepewnych źródeł,
- myć starannie owoce i warzywa przed spożyciem,
- dosmażać ryby i mięso (większość drobnoustrojów ginie w temperaturze ok 80 stopni Celsjusza),
- często myć ręce,
- pić wodę butelkowaną i z takiej parzyć herbatę czy kawę,
- nie przechowywać jedzenia poza lodówką,
- unikać resztek i posiłków z nich zrobionych (bigos, spaghetti, leczo itp.),
- unikać spożycia surowych potraw.

Przed wyjazdem w „ciepłe kraje” warto na kilka dni przed wyjazdem przyjmować probiotyki. Dzięki przyjaznym bakteriom, układ pokarmowy będzie mniej narażony na atak obcych drobnoustrojów.

Jak się ratować? (proste, sprawdzone sposoby)

Phoca PDF

Zacznijmy od picia wody lub słabej herbaty. Przy zatruciach pokarmowych bardzo łatwo o odwodnienie organizmu. Ograniczmy też spożywanie wzdymających pokarmów (starajmy się jeść suchary, kleik ryżowy, kaszę manną). Nie przyprawiajmy potraw, aby nie podrażnić jelit.

Kiedy powinniśmy odwiedzić lekarza?

Przede wszystkim, gdy:

- objawy zatrucia utrzymują się dłużej niż 2 dni,
- pojawia się krew,
- rośnie gorączka i ból brzucha,
- pojawiają się niepokojące objawy, takie jak np.: zaburzenia widzenia czy oddychania, zatrzymanie oddawania moczu.

Pamiętajmy również, że w przypadku zatrucia u małego dziecka od razu powinniśmy się zgłosić do lekarza (im mniejsze dziecko, tym większe ryzyko odwodnienia organizmu).

Źródło: portalaktywni.pl, smaczny.pl oraz doz.pl

Phoca PDF