

## Poważny, wakacyjny problem... zatrucia pokarmowe

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 05, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 3871

---

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 zatruc 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 zatruc są bakterie *Listeria*, pałeczki *Shigella* (powodujące biegunkę podróżnych) i bakterie *Clostridia*.

Bakteryjne zatrucia pokarmowe powodują toksyny produkowane w czasie wzrostu drobnoustrojów. Zdecydowana większość zatruc 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)

## Poważny, wakacyjny problem... zatrucia pokarmowe

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 05, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 3871

---

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*