

## CRIJEVNE ZARAZNE BOLESTI— BOLESTI KOJE SE PRENOSE HRANOM

-Zašto se javljaju i kako ih spriječiti ?

- informacije za opću populaciju

Crijevne zarazne bolesti su najčešće zarazne bolesti u svijetu. Godišnje u svijetu 1 milijarda ljudi oboli od ovih bolesti, a oko 5 milijuna djece u dobi od 5 godina godišnje umire od crijevnih zaraznih bolesti.

U crijevne zarazne bolesti se ubraja niz bolesti kojima je zajednička karakteristika da se prenose fekalno- oralnim putem što znači da se uzročnici izlučuju stolicom, a ulaze u organizam kroz usta.

**Uzročnici crijevnih bolesti najčešće su :**

--bakterije ---salmonele „šigele , stafilokok ,kampilobakter, enteropatogena E.coli i dr.

--virusi— enterovirusi,„norovirusi ,rota i adenovirusi

--paraziti---helmint i(gliste) i protozoi

**Izvor zaraze je zaraženi čovjek—bolesnik ili kliconoša, zaražena životinja.**

Šire se direktnim kontaktom—prljavim rukama ,a indirektno zagađenom hranom i vodom.

Iz ljudske stolice uzročnici se mogu prenijeti na razne načine na hranu i vodu, a najvažniju ulogu u prijenosu imaju **zagađene ruke** čovjeka pa se crijevne zarazne bolesti zovu i „**bolesti prljavih ruku**“.

U razvijenim zemljama ovaj način prijenosa je rijedi, a sve veću ulogu u prijenosu crijevnih zaraza imaju namirnice životinjskog porijekla—poput mesa ,jaja i njihovih prerađevina.

Ljudi češće obolijevaju ljeti jer visoke temperature pogoduju razmnožavanju uzročnika u hrani

**Osobito osjetljive namirnice za razmnožavanje bakterija su :**

- meso i mesne prerađevine ( osobito perad , mljeveno meso,

- mlijeko i mliječni proizvodi;

- sva jela pripravljena od jaja koja nisu dovoljno termički obrađena—kremasti kolači, sladoled, majoneza

-hrana koja nije dovoljno termički obrađena i koja nije konzumirana unutar nekoliko sati od pripreme ( 2-3) ,čuvana na sobnoj temperaturi

-namirnice ili gotova pripravljena jela naknadno zagađena prljavim rukama

SIMPTOMI BOLESTI : nagli početak nakon konzumiranja zagađene hrane ,povišena temperatura, bolovi u trbuhu, povraćanje i proljev. Klinička slika može biti blažeg tijeka pa sve do teške rehidracije-gubitka velike količine tekućine i smrti. Bolest traje od tri do desetak dana.

LIJEČENJE : -čajem i slanim juhama ili gotovom rehidracijskom tekućinom se nadoknađuje izgubljena tekućina i elektroliti ,lagana prehrana

U težim slučajevima tekućina se nadomješta infuzijom u bolnici. ( kod male djece i starijih ljudi).

## MJERE ZA SPREČAVANJE CRIJEVNIH ZARAZA :

**-redovito i temeljito pranje ruku toplom vodom i tekućim sapunom: nakon upotrebe toaleta; prije pripremanja i konzumiranja hrane; nakon manipulacije sa sirovom hranom; nakon mijenjanja dječjih pelena; nakon kontakta s kućnim ljubimcima i drugim životinjama**

**-hranu dovoljno termički obraditi ( u središtu hrane temperatura  $\geq 75^{\circ}\text{C}$ ) - kuhati ili peći meso i mesne prerađevine ( posebno mljeveno)**

**-dobro kuhati jaja i jela od jaja**

**-temeljito prati voće i povrće, posebno ono koje se neće kuhati**

**-spriječiti miješanje sirove i gotove pripremljene hrane u kuhinji**

**-sav pribor za obradu mesa koristiti namjenski( npr. nož za obradu povrća ne koristiti za obradu mesa i obrnuto ,različite daske za rezanje povrća i mesa)**

**-pravilno čuvanje i konzumiranje termički pripremljene hrane u razumnom roku (od 2-3 sata)**

**-izbjegavanje držanja hrane na sobnoj temperaturi i prigrijavanje hrane osobito lako pokvarljive hrane**

**-vodu i led nepoznatog porijekla treba izbjegavati,**

**-ne piti nepasterizirano mlijeko i higijenski sumnjivu površinsku vodu**

**- prati ruke, suđe i kuhinjske površine vrućom vodom i sapunom nakon dodira sa sirovim mesom ili peradi**

**-osobe s proljevom, posebno djeca, moraju često i pažljivo prati ruke da se smanji rizik širenja infekcije**

Pripremila:

Dr. med. Gordana Popijač Cesar, spec. epidemiologije