Як зберігати овочі, щоб не захворіти

Ієрсиніоз - гостре інфекційне захворювання, що проявляється симптомами загальної інтоксикації  за рахунок виділення великої кількості токсину  і ознаками ураження шлунково-кишкового тракту, розвитком ревматичних захворювань. Інкубаційний період ієрсиніозу триває в основному 6-10 днів (максимально 18 днів) після інфікування. Хід по травному тракту мікроби починають з проникнення в епітелій мигдалин, потім епітелій тонкої кишки, де розмножуються і максимально концентруються, викликаючи ерозії, виразки, а часом  і гострий апендицит. Сприятливість людей до кишкового ієрсініозу залежить від віку, стану організму. Доведено, що хворіють частіше діти віком до 14 років. Симптоми хвороби можуть нагадувати скарлатину, ГРВІ, різноманітні кишкові інфекції, апендицит, ревматизм, мононуклеоз, гепатит та інші. Проте відомі найбільш типові симптоми: захворювання починається раптово з лихоманки, що може тривати 1-2 тижні, слабкості, головного або м'язового болю. Ці прояви супроводжуються почервонінням шкіри обличчя, шиї, кистей,висипом на тілі - так звані симптоми «рукавичок», «шкарпеток», малиновий язик. Хворі скаржаться на біль у суглобах (артралгії та артрити), нудоту, блювоту, біль у животі розлитого характеру, частіше в нижній частині живота, запор або пронос.

На перший погляд викличе подив рекомендація мити овочі та фрукти перед тим, як покласти на зберігання в холодильник. Однак, саме так можна по передити таке захворювання, як ієрсиніоз. Збудник  хвороби належить до одного «родового  клану» з чумою і названий на честь французького вченого Олександра Іерсена. Він відкрив першим не тільки ієрсинії, але і чумну бактерію. На щастя, силу своєї страшної родички ієрсінії не успадкували – проте набралися від неї підступності – розпізнаванні цієї інфекції та можливі важкі ускладнення після перенесеного захворювання. Ієрсинії не виносять тепла: нагрівання до 60.0C вбиває їх вже через півхвилини. Проте бактерія витримує холод, температура 4-8 0 C є сприятливою для розмноження бактерії іерсинії, у воді при температурі 18-20 градусів виживає більше 40 днів, якщо температура знижується до 4 градусів - живе 250 днів, у фекаліях при кімнатній температурі  - 7 днів.

Ієрсинії можуть «проживати» в харчових продуктах (молоко, хліб),  на свіжих овочах  (капуста, морква, яблука) в умовах овочесховища та  холодильника.

За останніми дослідженнями ієрсінію класифікують як інфекцію, для якої основний резервуар - це грунт, вторинний резервуар – мишовидні гризуни. Джерелом інфекції можуть бути корови, кози, вівці і особливо свині, хвора людина та здоровий бактеріоносій. Існують три шляхи передачі інфекції людині: харчовий, водний, контактно-побутовий.Через здатність хвороби імітувати інші патології правильний діагноз відразу ставлять лише в третини хворих школярів!!!

Відомо, що взимку, з метою боротьби з  авітамінозом, батьки намагаються частіше годувати дітей корисними салатами з моркви, капусти, яблук. А звідки з'являються овочі та фрукти на прилавках? З підвалів та овочесховищ, де за зиму встигають досхочу побігати миші, вони і забруднюють  овочі збудниками хвороби.

Низька температура, висока вологість – ідеальні умови для розмноження мікроорганізмів. На думку вчених, вже до березня в овочесховищах збудник ієрсиніозу  виявляється практично у всіх пробах моркви, капусти, цибулі і в половині проб інших овочів і фруктів.Зберігаючи погано очищені, забруднені овочі в холодильнику, господині створюють максимально сприятливі умови для розмноження ієрсиній.

Крім того, причиною захворювання  можуть стати цукор, печиво, пряники, сухарі, молоко, сир, інші продукти, якщо вони зберігалися на складі в відкритому вигляді. Тому майте на увазі: безпечніше купувати всі без винятку продукти не розсипом на вагу, а у фабричних упаковках.

Захворювання  можна уникнути, якщо дотримувалися елементарних правил гігієни – ретельно мити овочі, фрукти та холодильник.

Олексій Косько, лікар епідеміолог, завідувач відділення