

Κωνσταντίνος Μπαλάσκας

Γενικός Ιατρός, Επιμελητής,
Μονάδα Παθολογικής Ογκολογίας,
Ευρωκλινική Αθηνών



Τροφιμογενή υδατογενή νοσήματα

Η προνοητικότητα και η μέριμνα, μπορεί να μας προστατεύσει, κατά τον πολύτιμο χρόνο που θα περάσουμε το καλοκαίρι



Με τον ερχομό της καλοκαιρίας και την αύξηση της θερμοκρασίας και της ηλιοφάνειας αλλάζουν η διάθεσή μας και οι διατροφικές μας συνήθειες. Προτιμάμε δροσιστικά τρόφιμα και ποτά, φρούτα που αφθονούν αυτή την εποχή και αποζητούμε λίγη δροσιά κολυμπώντας σε δροσερή θάλασσα ή πισίνα. Όμως, μαζί με τη χαλαρή διάθεση δεν πρέπει να χαλαρώνουν και οι συνθήκες υγιεινής του σώματός μας, των τροφίμων και των υγρών που καταναλώνουμε, αλλά ούτε και η προσοχή μας ώστε τα νερά που θα κολυμπήσουμε να είναι εξίσου καθαρά.

Αν, λοιπόν, δεν προσέξουμε, μπορεί να προκληθεί κάποιο τροφιμογενές ή υδατογενές νόσημα.

Τροφιμογενές ή υδατογενές νόσημα είναι κάθε νόσημα που προκαλείται από την κατανάλω-

ση τροφίμου ή νερού. Τα συχνότερα βακτήρια που τα προκαλούν είναι τα *Campylobacter* spp., *Salmonella* spp., *Shigella* sp., καθώς και μια ομάδα ιών, που είναι γνωστοί με την ονομασία *Nooroviruses*.

Κάποια τροφιμογενή νοσήματα προκαλούνται από την παρουσία τοξινών στα τρόφιμα που παράγονται από μικροοργανισμούς. Τα συχνότερα βακτήρια που μεταδίδονται μέσω τροφής ή νερού στον άνθρωπο και παράγουν τοξίνες είναι:

α) Ο *Staphylococcus aureus*, που παράγει εντεροτοξίνες και οι οποίες προκαλούν τροφική δηλητηρίαση.

β) Το *Clostridium perfringens*, για το οποίο έχουν περιγραφεί 5 τύποι (Α έως Ε) ανάλογα με τις τοξίνες που παράγονται. Δύο τύποι του μικροβίου παράγουν εντεροτοξίνες που προκαλούν γαστρεντερίτιδα: Ο τύπος Α, που

Μέτρα πρόληψης

- 1 Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι έπειτα από χρήση τουαλέτας, την επαφή με κατοικίδια ζώα, την αλλαγή πάνας μωρού, πριν από την προετοιμασία φαγητού και αμέσως ύστερα από χειρισμό ωμών πουλερικών και κρέατος.
- 2 Αποφεύγουμε το μαγείρεμα όταν έχουμε συμπτώματα γαστρεντερίτιδας.
- 3 Πλένουμε καλά σε τρεχούμενο νερό τα ωμά φρούτα και λαχανικά.
- 4 Πλένουμε καλά τις επιφάνειες που ήρθαν σε επαφή με την επεξεργασία των τροφίμων και τοποθετούμε τα τρόφιμα που επεξεργάστηκαν θερμικά σε καθαρά σκεύη.
- 5 Προστατεύουμε τα τρόφιμα από έντομα και τρωκτικά.
- 6 Καταναλώνουμε μόνο παστεριωμένο γάλα και χλωριωμένο νερό. Αποφεύγουμε την κατανάλωση τυριού και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων εκτός ελεγχόμενου εμπορίου, καθώς και νερού που προέρχεται από πηγάδια, ρυάκια ή άλλες μη ασφαλείς πηγές.
- 7 Μαγειρεύουμε τα οστρακοειδή στον ατμό για τουλάχιστον 90 δευτερόλεπτα ή τα βράζουμε στους 85-90 βαθμούς Κελσίου για 4 λεπτά πριν από την κατανάλωση.
- 8 Σε περίπτωση που ασχολούμαστε με αγροτικές εργασίες, περιορίζουμε τη χρήση κοπριάς σε λαχανικά που καταναλώνονται ωμά ή ατελώς μαγειρεμένα.



προκαλεί επιδημίες γαστρεντερίτιδας, και ο τύπος C, που προκαλεί τη σπάνια αλλά αρκετά επικίνδυνη νεκρωτική εντεροκολίτιδα. γ) Το *Clostridium botulinum*, που παράγει επτά διαφορετικούς τύπους παραλυτικής νευροτοξίνης (Α έως Γ), εκ των οποίων μόνο οι Α, Β, Ε και F προκαλούν νόσο στον άνθρωπο.

δ) Ο *Bacillus cereus*, που παράγει δύο είδη τοξίνης που προκαλούν γαστρεντερίτιδα, τη θερμοανθεκτική με κύριο σύμπτωμα τους εμέτους και τη θερμοευαίσθητη με κύριο σύμπτωμα τις διάρροιες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας πόσιμο νερό είναι το νερό που δεν περιέχει σε επικίνδυνες ποσότητες ούτε χημικές ουσίες ούτε μικροοργανισμούς που θα μπορούσαν να βλάψουν την υγεία. Επιπλέον, στην πόση θα πρέπει να είναι

όσο πιο ευχάριστο επιτρέπεται από τις περιστάσεις. Αρκετές ασθένειες είναι δυνατόν να παρουσιαστούν από πισίνες, spa, λίμνες, ποτάμια, θάλασσα κ.λπ. Γι' αυτό τον λόγο φρόνιμο είναι όχι κολύμβηση σε νερά που μπορεί να έχουν μολυνθεί από κοπρανώδη υλικά ανθρώπων ή ζώων, σε νερά που βρίσκονται σε εκβολές ρεμάτων, έπειτα από έντονη βροχόπτωση, σε συλλογές νερού που μπορεί να έχουν μολυνθεί από απεκκρίσεις ζώων.

Τρόφιμα ευπαθή - υψηλής επικινδυνότητας

Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία είναι ευπαθή και χρειάζονται την προσοχή μας. Αυτά είναι: Κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, αλλαντικά (σαλάμι, ζαμπόν), θαλασσινά-ψάρια, μαγειρεμένο ρύζι, μαγειρεμένα ζυμαρικά, έτοιμες σαλάτες (λα-

● *Τροφιμογενές ή υδατογενές νόσημα είναι κάθε νόσημα που προκαλείται από την κατανάλωση τροφίμου ή νερού*

●

χανοσαλάτες, σαλάτες με ζυμαρικά, ρύζι, με κοτόπουλο, έτοιμες φρουτοσαλάτες), επιδόρπια (κρέμες, πουτίγκες, πάστες), τρόφιμα που δεν επεξεργάζονται θερμικά πριν από την κατανάλωσή τους (π.χ., σάντουιτς). Γι' αυτό τον λόγο θα πρέπει να καταστρέφουμε τα πιθανά παθογόνα με τη διαδικασία του μαγειρέματος (θερμοκρασία μεγαλύτερη από 70ο C) και να τα συντηρούμε σωστά με σωστή ψύξη (κάτω από 5ο C) όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Μέτρα πρόληψης

Υπάρχουν κάποια απλά μετρά που πρέπει όλοι να εφαρμόζουμε ώστε να αποφύγουμε την ασθένεια από τροφιμογενή νοσήματα. Πρέπει, λοιπόν, να τα ακολουθούμε πιστά.

Αν προσπαθήσουμε να τα εφαρμόσουμε θα έχουμε μια ευχάριστη θερινή περίοδο. ○