

# CHOROBY BRUDNYCH RĄK



Zebranie i opracowanie materiału  
Marzena Durecka

Choroby brudnych rąk to takie, które przenosimy drogą pokarmową na skutek braku dostatecznej higieny, dlatego trzeba starannie myć ręce wodą i mydłem.

Są to:

- § wirusowe zapalenie wątroby typu A (żółtaczka pokarmowa)
- § czerwonka bakteryjna
- § dur brzuszny
- § bakteryjne zapalenie jamy ustnej
- § opryszczkowe zapalenie jamy ustnej
- § zatrucia pokarmowe
- § choroby pasożytnicze

## WZW TYPU A ŻÓLTACZKA POKARMOWA

Wirusowe zapalenie wątroby typu A wywołuje wirus HAV , przenoszony drogą pokarmową. Stąd też potoczna nazwa choroby – żółtaczka pokarmowa, czy żółtaczka typu A.

Jak się zarażamy WZW typu A?

### **Przyczyny:**

- § spożycie zanieczyszczonej wirusem wody pitnej, mytych w niej owoców i innych surowych pokarmów.
- § Wirus znajduje się we krwi i stolcu, wystarczy zatem, że osoba będąca nosicielem wirusa nie umyje rąk po wyjściu z toalety i zacznie przygotowywać dla innych posiłek.
- § Szczególnie narażone na infekcje są osoby podróżujące. Szacuje się, że ryzyko zachorowania na WZW typu A wśród podróżujących jest 100 razy większe niż ryzyko zachorowania na dur brzuszny.
- § Do zakażenia może dochodzić także poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną w bezobjawowym stadium choroby.

### **Objawy:**

Po pierwszym okresie, gdy choroba może przypominać przeziębienie, następują charakterystyczne objawy. Skóra i białka oczu nabierają żółtawej barwy, mocz staje się ciemny, a stolec przeciwnie – jasny, odbarwiony.

### **Leczenie WZW typu A**

Leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu A jest długie i uciążliwe. Może wymagać hospitalizacji, która trwa około 2-3 tygodni. Terapia polega głównie na obserwacji i zapewnieniu choremu właściwych warunków: spokoju, odpowiedniej diety itp. Przeciw tej chorobie nie ma poza szczepionką i dietą odpowiednich leków. Specjalna dieta wymaga stosowania przez kilka miesięcy, co zwykle wymaga długotrwałej przerwy w pracy. Chociaż choroba zazwyczaj przebiega łagodnie i kończy się pełnym wyzdrowieniem - jednak u około 10 – 20 % zakażonych następuje po pewnym czasie nawrót choroby, której objawy mogą utrzymywać się nawet do pół roku.

### **Powikłania WZW typu A**

Konsekwencją przejścia zapalenia wątroby typu A mogą być: zaburzenia hematologiczne, ostra niewydolność nerek, a nawet ostra niewydolność wątroby prowadząca do zgonu.

### **Szczepienia przeciw WZW typu A**

Nie wymaga szczepienia osoba, która już zachorowała. Przejście choroby zapewnia całkowitą odporność na żółtaczkę typu A. Niepokojące jest jednak to, że w Polsce istnieje duża liczba osób nieodpornych na WZW typu A, chorują starsze dzieci i dorośli, u których choroba przebiega ciężiej i może być długotrwała. W zasadzie przestrzeganie zasad higieny powinno wystarczyć, by uchronić się przed tą chorobą. Jednak jeśli chce się mieć pewność, można (na własny koszt) zaszczepić dziecko.

## **CZERWONKA BAKTERYJNA (DYZENTERIA)**

Jest to zakaźna biegunka, wywołana przez bakterie o nazwie Shigella, które powodują podrażnienie i stan zapalny błony śluzowej żołądka i jelit. Najwięcej zachorowań występuje latem.

### **Przyczyny:**

Zakażenie następuje drogą pokarmową, przez bezpośredni kontakt z chorym lub przez zakażone kałem pokarmy (owoce, jarzyny, rzadziej wodę) i przedmioty. Również muchy mogą przenosić zarazki. Od zakażenia do wystąpienia objawów upływa od 2 do 5 dni. Bakterie namnażają się w jelicie grubym i produkują toksynę, która uszkadza błonę śluzową jelita, prowadząc do powstania obrzęku, przekrwienia i owrzodzeń.

### **Najczęstsze dolegliwości i objawy:**

Choroba rozpoczyna się zwykle nagle kolkowymi bólami brzucha z parciem na stolec, biegunką i gorączką do 38-39°C. Liczba wypróżnień może sięgać nawet kilkudziesięciu na dobę. Stolec jest wodnisty, zawiera śluz, ropę i niekiedy krew.

### **Kontakt z lekarzem wymaga:**

- Każda biegunka u niemowlęcia i małego dziecka
- Ostra, nasilona biegunka
- Biegunka utrzymująca się powyżej 48 godzin

### **Szybkiego kontaktu z lekarzem wymaga:**

- Osłabienie, senność i apatia spowodowane odwodnieniem
- Przyspieszenie tętna powyżej 100/minutę
- Obecność krwi w stolcu
- Bolesne kurcze nóg
- Silne bóle brzucha
- Nowe dolegliwości, które pojawiły się w trakcie leczenia

### **Sposoby zapobiegania:**

Zapobieganie polega na przestrzeganiu zasad higieny osobistej, myciu rąk przez jedzeniem, starannym myciu warzyw i owoców, właściwym przechowywaniu żywności (ochrona przed owadami). Wodę można pić tylko ze znanych i zbadanych źródeł. Ponadto ważna jest izolacja chorego i jego wydaliny.

### **Przewidywany przebieg choroby:**

Po włączeniu leczenia dolegliwości ustępują w ciągu kilku dni. Większość zachorowań przebiega łagodnie, z niezbyt nasiloną biegunką bez domieszki krwi. Osoby nie leczone po przechorowaniu czerwonki mogą stać się nosicielami. Nie mają wówczas objawów, ale w ich kale obecne są bakterie chorobotwórcze.

### **Możliwe powikłania:**

Zaburzenia krążeniowe i wstrząs w przebiegu odwodnienia (najbardziej narażone są dzieci i ludzie starsi).

### **Badania dodatkowe:**

Badanie bakteriologiczne kału, a w wątpliwych przypadkach wziernikowanie odbytnicy, czyli rektoskopia.

### **Cele leczenia**

Celem leczenia jest prawidłowe nawodnienie chorego oraz eliminacja bakterii z ustroju.

### **Leczenie - zalecenia ogólne:**

W przypadku ciężkiej biegunki z cechami znacznego odwodnienia leczenie odbywa się w szpitalu, ponieważ konieczne jest nawadnianie dożylnie (przetoczenie płynów). Jeśli przebieg choroby jest łagodny, można pozostać w domu. Konieczne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów, osoba dorosła może potrzebować nawet 3-4 litrów na dobę. Wskazane jest stosowanie w tym celu roztworu specjalnej mieszanki elektrolitowej, dostępnej w aptekach. Bolesne kurcze brzucha łagodzą ciepłe kompresy.

Jeść wolno dopiero od 2-3 dnia choroby, zaczynając od kleików, lekkich rosół i kaszek. Potem można jeść ziemniaki, gotowaną marchewkę, kurczaka, cielęcinę i bułeczki, bez surowych owoców i jarzyn, które są dozwolone dopiero po całkowitym wyzdrowieniu.

Przez pierwsze dni choroby powinno się pozostać w łóżku, a potem stopniowo można powracać do normalnej aktywności fizycznej.

### **Leczenie farmakologiczne:**

W leczeniu stosuje się antybiotyki. Nie wolno na własną rękę stosować leków zapierających.

### **DUR BRZUSZNY (TYFUS)**

Jest to ostra choroba zakaźna wywoływana przez bakterię o nazwie pałeczka duru brzuszego (Salmonella). Charakteryzuje się stopniowym pojawianiem się i narastaniem objawów oraz długotrwałym utrzymywaniem się stałej, wysokiej gorączki. Do zachorowań dochodzi najczęściej w krajach i środowiskach o niskim poziomie higieny.

### **Przyczyny:**

Po dostaniu się do przewodu pokarmowego pałeczka duru brzuszego umiejscawia się w jelicie cienkim, po czym wnika do układu chłonnego. Produkowana przez nią toksyna dostaje się do krwi, jest przyczyną gorączki i uszkadza wiele narządów. Źródłem bakterii są wydzieliny chorej osoby, przede wszystkim kał. Do zakażenia może dojść poprzez zakażoną wodę, żywność i mleko oraz przez bezpośredni kontakt z chorym. Dużą rolę w przenoszeniu zarazków odgrywają owady.

### **Najczęstsze dolegliwości i objawy**

Początek choroby jest zwykle mało charakterystyczny: dochodzi do pogorszenia się samopoczucia, pojawiają się bóle głowy, brak apetytu i stan podgorączkowy. Potem dochodzi do stopniowego wzrostu temperatury ciała i dołączają się wymioty i bóle brzucha. Temperatura ciała sięga 39-40°C, co może prowadzić do zaburzeń stanu świadomości. Może pojawić się zaparcie stolca, ale częściej występuje biegunka, w najcięższym okresie wypróżnienia mogą pojawiać się do kilkudziesięciu razy na dobę. Po kilku dniach choroby na skórze może wystąpić wysypka – bładoróżowe drobne plamki na brzuchu i klatce piersiowej. Po około 3 tygodniach choroby temperatura zaczyna spadać i rozpoczyna się okres zdrowienia.

### **Kontakt z lekarzem wymaga:**

Wystąpienie wymienionych powyżej objawów.

### **Szybkiego kontaktu z lekarzem wymaga:**

- wysoka gorączka, zaburzenia świadomości,
- Silne bóle brzucha, stolec z domieszką krwi,
- Kaszel i odkrztuszanie płwociny z domieszką krwi, duszność,
- Bóle mięśni nóg, obrzęki nóg oraz bóle stawów.

### **Sposoby zapobiegania:**

Zapobieganie polega na przestrzeganiu zasad higieny osobistej, myciu rąk przed jedzeniem, starannym myciu warzyw i owoców, właściwym przechowywaniu żywności (ochrona przed owadami). Wodę można pić tylko ze znanych i zbadanych źródeł. Ponadto ważna jest izolacja chorego i jego wydaliny.

**Przewidywany przebieg choroby:**

Po 3-4 tygodniach właściwego leczenia następuje wyzdrowienie. Choroba jest nadal bardzo niebezpieczna i może zakończyć się śmiercią u osób starszych, z chorobami serca oraz w przypadku wystąpienia ciężkich powikłań. Choroba może nawracać. Ozdrowieńców bada się pod kątem nosicielstwa i poddaje ewentualnemu leczeniu.

**Możliwe powikłania:**

- Odwodnienie i wstrząs,
- Krwotok z jelit, przedziurawienie jelit,
- Zapalenie płuc,
- Zapalenie żył,
- Zapalenie kości i szpiku,
- Zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- Zapalenie opon mózgowych.

**Badania dodatkowe:**

Do potwierdzenia duru potrzebne są badania bakteriologiczne kału i krwi (posiewy). W późniejszym okresie choroby można ponadto oznaczać we krwi obecność przeciwciał przeciwko bakteriom.

**Cele leczenia:**

Celem leczenia jest eliminacja bakterii z organizmu, nawadnianie (u chorych w ciężkim stanie podtrzymywanie funkcji życiowych) oraz zapobieganie powikłaniom.

**Leczenie- zalecenia ogólne:**

Leczenie ciężkich postaci choroby prowadzone jest w szpitalu, przy mniej nasilonych objawach można prowadzić je w domu. W szpitalu chory otrzymuje kroplówki dożylnie i leki w postaci dożylnych lub doustnych. Jeśli chory może odżywiać się doustnie, dieta powinna być początkowo płynna, bezresztkowa (to znaczy bez błonnika, warzyw i owoców) i bogatokaloryczna, aby nie powodować wzdęcia i nadmiernej perystaltyki jelit. Można wykorzystać gotowe, dostępne w aptece płynne odżywki zawierające odpowiednią mieszankę węglowodanów, białek i tłuszczów, która pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne. W miarę zdrowienia dietę powoli się rozszerza. Najpóźniej wprowadza się warzywa i owoce.

**Leczenie farmakologiczne:**

- Antybiotyki,
- Leki przeciwgorączkowe.

**Leczenie operacyjne:**

Wskazaniem do leczenia operacyjnego jest wystąpienie groźnych powikłań (przedziurawienie jelit).

**BAKTERYJNE ZAPALENIE JAMY USTNEJ**

Choroby jamy ustnej występują dość powszechnie. Nawet niewielkie zmiany w zakresie jamy ustnej mogą mocno dać się we znaki choremu. Ponadto ich niekorzystne następstwa, zazwyczaj bagatelizowane, mają wpływ na zdrowie całego organizmu.

**Zapaleniu śluzówki jamy ustnej sprzyja** niedostateczna higiena jamy ustnej, a także wysuszenie śluzówki, co często występuje u osób starszych. Wysuszone błony śluzowe są atakowane przez wirusy i bakterie, częste są też infekcje grzybicze. Skaleczenia, podrażnienia, oparzenia, źle dopasowane protezy również sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych. Niedobory pokarmowe, niedobory witamin B i C, niedobór żelaza pogarszają sytuację. Niektóre zmiany chorobowe w jamie ustnej mogą być objawem zaburzeń ogólnoustrojowych lub zwiastunem poważniejszych chorób.



### **Objawy chorób jamy ustnej:**

Zapalne choroby jamy ustnej mogą objawiać się bólem, swędzeniem lub pieczeniem, zaczerwienieniem, rozpułchnieniem lub obrzękiem błon śluzowych. Czasem obecny jest nalot na śluzówkach oraz nieprzyjemny zapach z jamy ustnej.

### **Zapobieganie:**

Podstawą dbania o zdrowie jamy ustnej jest staranna higiena, polegająca na dokładnym myciu zębów i przestrzeni międzyzębowych (nitka dentystyczna) co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku. Osoby używające protez powinny je starannie czyścić.

W przypadku małych dzieci smoczki dla niemowląt powinno się codziennie wygotowywać, natomiast jeśli matka dziecka ma skłonności do infekcji pleśniawkami, nie powinna karmić niemowlęcia lub małego dziecka swoją łyżką.

Dla zdrowia jamy ustnej, podobnie jak dla całego organizmu ważna jest odpowiednia dieta – „zdrowe jedzenie”: witaminy, minerały zawarte w świeżych warzywach i owocach, nabiał, chude mięso, natomiast unikanie cukrów prostych, czyli słodczy, rzeczy tłustych i smażonych. Palenie papierosów jest oczywiście szkodliwe. Dla zdrowia jamy ustnej ważne są systematyczne wizyty u dentysty – leczenie ubytków w zębach oraz usuwanie kamienia nazębnego.

### **Zapalenie dziąseł:**

Często występującym schorzeniem tkanek okołozębowych jest zapalenie dziąseł. Przyczyną powstawania stanu zapalnego są bakterie namnażające się na szyjkach zębów w okolicy dziąsła na skutek niedostatecznej higieny jamy ustnej. Czynnikiem ułatwiającym rozwój drobnoustrojów mogą być kamień nazębny, ubytki w wypełnieniach, źle dopasowane protezy, czy wady zgryzu.

**Objawy zapalenia dziąseł** to obrzęk, zaczerwienienie, bolesność i czasem krwawienie. Ciężki przebieg zapalenia dziąseł objawia się gorączką, ślinotokiem oraz silnym bólem uniemożliwiającym spożywanie pokarmów. Jeżeli zapalenie dziąseł nie jest leczone, może dojść do zajęcia kości, powstania ropni przyzębowych, co w z kolei może doprowadzić do utraty zęba.

**W leczeniu zapalenia dziąseł** stosuje się miejscowe środki przeciwzapalne (różne płyny do płukania jamy ustnej dostępne w aptekach), czasem zachodzi potrzeba podania leków przeciwbólowych lub antybiotyku.

## **OPRYSZCZOWE ZAPALENIE JAMY USTNEJ**

Opryszczkowe zapalenie jamy ustnej, dziąseł i gardła jest to najczęstsza postać pierwotnego zakażenia wirusem opryszczki typu 1 (HSV 1). Wirus ten charakteryzuje się zdolnością do pozostania w komórkach gospodarza w formie utajonej, które w określonych sytuacjach może wywoływać nawrót zakażenia. Do pierwszego zetknięcia się z wirusem HSV-1 najczęściej dochodzi przed upływem 5 roku życia, a większość dorosłych po 30 roku życia. ma swoiste przeciwciała anti-HSV 1.

**Wirus opryszczki HSV-1** jest jednym spośród ośmiu ludzkich wirusów opryszczki, które mają zdolność do przejścia w stan utajenia i dlatego utrzymują się przez całe życie ich żywiciela - człowieka. Miejscem utajenia wirusa HSV są zwoje czuciowe nerwów unerwiających miejsce początkowej infekcji.

Terminu opryszczka jako pierwszy użył Hipokrates ponad 25 wieków temu, a infekcję tę uważano za mającą niewielkie znaczenie w porównaniu z owrzodzeniami wywołanymi przez kiłę.

**Źródłem zakażenia** jest chory człowiek lub bezobjawowy nosiciel. Choroba przenoszona drogą kontaktu bezpośredniego przez ślinę (całowanie) lub pośredniego, przez przedmioty zanieczyszczone śliną nosiciela wirusa.

**Zakażenie pierwotne** występują najczęściej we wczesnym okresie życia najczęściej u dzieci w 1-5 roku życia, rzadziej u dorosłych i często przebiega bezobjawowo lub w postaci ostrego zapalenia jamy ustnej. W wyniku tego zakażenia w organizmie powstają przeciwciała ale wirus nie ulega wyeliminowaniu z organizmu. Źródłem zakażenia dla dziecka jest najczęściej ktoś z rodziców z czynnymi zmianami opryszczkowymi. Po zakażeniu wirus pozostaje utajony w obrębie zwojów nerwowych (np. zwój nerwu trójdzielnego) skąd reaktywuje się i doprowadza do powtórnego, **nawracającego zakażenia skóry** w przypadku zaistnienia korzystnych warunków takich jak:

- nadmierna ekspozycja na światło,
- gorączka,
- miesiączka,
- oziębienie ciała,
- obniżenie odporności,
- uraz skóry,
- uraz błon śluzowych,
- stres.

Wirus HSV 1 łatwiej szerzy się w rodzinach o niskiej stopie życiowej co najprawdopodobniej jest spowodowane tym, że żyją one w większym zagęszczeniu i w gorszych warunkach sanitarnych.

### **Objawy:**

Choroba rozpoczyna się złym samopoczuciem, bólami mięśni, temperaturą do 40°C, obrzmieniem i bolesnością błony śluzowej jamy ustnej co uniemożliwia jedzenie. Następnie dochodzi do powstania licznych, drobnych bolesnych pęcherzyków na dziąsłach, języku, podniebieniu, łukach podniebiennych, błonie śluzowej policzków. Z czasem pęcherzyki te pękają tworząc powierzchowne nadżerki lub owrzodzenia z czerwoną obwódką pokryte białawym wysiękiem. Czasami wykwitły pęcherzowe mogą wystąpić na czerwieni wargowej, wokół ust, nosa, na granicy skórno-śluzowej. Zmiany te w ciągu tygodnia goją się nie pozostawiając blizn.

### **Powikłania:**

Czasami może dojść do rozwoju grzybicy jamy ustnej.

### **Leczenie:**

Objawy choroby mogą być leczone za pomocą doustnych leków przeciwwirusowych. Choć nie leczą one zakażenia opryszczkowego, skracają zdecydowanie czas trwania objawów oraz zapobiegają nawrotom i łagodzą ich nasilenie. Kiedy zakażenie opryszczkowe rozprzestrzeni się po organizmie, może być one leczone za pomocą środków przeciwwirusowych podanych dożylnie.

## **ZATRUCIA POKARMOWE**

Zatrucia pokarmowe – to ostre i gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe objawiające się zwykle biegunką i wymiotami. Występują w stosunkowo krótkim czasie po spożyciu żywności skażonej drobnoustrojami lub trującymi substancjami chemicznymi. Okres wylegania zatruc pokarmowych zakaźnych, zwłaszcza wywołanych przez bakterie, jest bardzo krótki, trwa od kilku do kilkunastu godzin, najdłużej do kilku dni.

### **Do najczęściej spotykanych zatruc pokarmowych należą:**

#### **SALMONELLOZY**

To zatrucia wywołane przez bakterie – **pałeczki Salmonella**. Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowanych, a zakażenie (z wyjątkiem młodych osobników) nie powoduje objawów chorobowych. Pałeczki Salmonella wydalone z kałem, w sprzyjających warunkach ciepło, wilgoć obecność białka) (mogą być poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy (w glebie – około 3 miesięcy, w wodzie – od kilku do kilkunastu tygodni, w wysuszonych produktach spożywczych takich jak białko jaj, mleko w proszku – przez czas nieograniczony).

U zdrowego człowieka zakażenie niewielką ilością bakterii może przebiegać bezobjawowo. Większa dawka zarazków wywołuje najczęściej kilkudniowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

**Objawy chorobowe** występują zwykle po 6-72 godzinach, od spożycia zakażonej żywności i są to: bóle brzucha, gorączka, czasem nudności i wymioty.

U niemowląt, małych dzieci, osób osłabionych lub w podeszłym wieku może rozwinąć się zakażenie, w którym pałeczki Salmonella przedostają się przez barierę jelitową do krwi i wraz z nią docierają do narządów wewnętrznych wywołując różne objawy chorobowe, np. ropnie zlokalizowane w różnych narządach, zapalenia dróg żółciowych, płuc, opon mózgowo – rdzeniowych, stawów, szpiku kostnego i kości oraz posocznice.

W zakażeniach bezobjawowych, jak i po przebyciu choroby bakterie mogą być wydalane z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy, a po zakażeniach układowych nawet przez kilka lat.

#### **Człowiek zaraża się w następujący sposób:**

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy i szczurów).
- przez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko).
- od zakażonych zwierząt (drób hodowany w gospodarstwach domowych) i ludzi wydalających bakterie Salmonella wraz z kałem zarówno chorych, jak i zdrowych nosicieli.

#### **Metody uniknięcia zachorowania:**

- mycie rąk po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków.
- utrzymanie czystości naczyń, sprzętów kuchennych i samej kuchni.
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze.
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso, jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami
- całkowite rozmrożenie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia i gotowania.
- poddanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia bakterii.
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.

### **GRONKOWCOWE ZATRUCIA POKARMOWE**

Gronkowce – bakterie wywołujące to zatrucie, występują powszechnie w przyrodzie i szybko rozmnażają się w produktach uprzednio ugotowanych. Objawy chorobowe występują zwykle po 2 godzinach od spożycia zakażonej żywności. Gronkowcowe zatrucie pokarmowe charakteryzuje się gwałtownymi wymiotami, biegunką, bólami brzucha, nudnościami, zimnymi potami oraz uczuciem osłabienia.

#### **Metody uniknięcia zachorowania:**

- przestrzeganie czystości i zasad higieny,
- odsuwanie od produkcji żywności osób chorych (nieżyty gardła, nosa, ropne zmiany na rękach),
- przechowywanie produktów w niskiej temperaturze.



## ZATRUCIA JADEM KIELBASIANYM

Jad kielbasiany to bardzo silna toksyna produkowana przez bakterie beztlenowe. Naturalnym środowiskiem bytowania tych bakterii jest ziemia. Środki spożywcze zanieczyszczone ziemią i nieodpowiednio przechowywane stanowią doskonałą pożywkę dla rozwoju drobnoustrojów.

**Źródłem zatrucia** są najczęściej konserwy jarzynowe, mięsne, rybne oraz mięso wędzone i peklowane. Pokarm zawierający jad kielbasiany ma często zapach zjełczałego tłuszczu i zawiera duże ilości gazu, który powoduje wydymanie puszek. Zdarza się również, że zakażony pokarm na pozór nie budzi zastrzeżeń, dlatego też dla pewności wskazane jest gotowanie konserw przez co najmniej 10 minut.

**Objawy kliniczne** po zatruciu występują zwykle po 18-96 godzinach od spożycia zakażonego pokarmu. Pierwszymi objawami zatrucia są zaburzenia widzenia (podwójne i zamglone widzenie), następnie opadanie powiek, trudności w przełykaniu i wymowie, ślinotok.

Objawy ze strony układu pokarmowego są niewielkie, może wystąpić porażenie perystaltyki jelit, bóle brzucha, zaparcia, wymioty. Gorączka zazwyczaj nie występuje a chory jest przytomny. Zatrucie może zakończyć się śmiercią na skutek uduszenia lub zatrzymania akcji serca.

### **Metody uniknięcia zachorowania:**

- właściwe przygotowanie konserw w warunkach domowych. W celu zniszczenia zarodników laseczki jadu kielbasianego wymagane jest trzykrotne gotowanie (1 i 2 dnia przez godzinę, 3 dnia przez pół godziny)
- odpowiednie podgrzewanie żywności konserwowanej przed spożyciem, np. gotowanie żywności w temp. 80°C przez 30 minut, lub w 100°C przez 10 minut.
- zapobieganie wtórnemu zanieczyszczeniu żywności

## CHOROBY PASOŻYTNICZE (PARAZYTOZY)

Choroby pasożytnicze (parazytozy) - choroby ludzi i zwierząt wywoływane przez pasożyty.

Do najgroźniejszych pasożytów w Polsce należą: włosień kręty, i tasiemiec bąblowcowy.

Do najczęściej spotykanych: inne tasiemce, glista, owsiki i giardia.

Aby uniknąć zarażenia pasożytami, trzeba między innymi powstrzymać się od jedzenia surowego mięsa, myć owoce i warzywa przed jedzeniem i przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej.

### **Pasożyty atakują różne narządy w ciele i na ciele człowieka i zwierząt. Najczęściej są to:**

- przywra krwi (atakuję krew),
- przywra płucna (atakuję płuca),
- włosień kręty (atakuję mięśnie),
- motylca wątrobowa (atakuję wątrobę),
- glista ludzka (atakuję jelito cienkie),
- świerzbowiec (atakuję stopy),
- włosogłówka (atakuję jelito grube).

**Pasożyt** - organizm roślinny lub zwierzęcy związany (okresowo lub stale) z innym żywym organizmem, który jest jego żywicielem. Pasożyt żyje i rozwija się na lub w tkankach swego gospodarza i żyje jego kosztem.

Prawie każdy żywy organizm jest gospodarzem dla jednego lub większej liczby pasożytów. Pasożyty osłabiają swoich żywicieli, ponieważ czerpią z ich ciał substancje odżywcze, niszcząc niekiedy tkanki żywiciela. Niektóre pasożyty są mało szkodliwe, inne natomiast mogą doprowadzić do śmierci, ponieważ pasożyty nie tylko niszczą komórki gospodarza, ale i wydzielają toksyczne (trujące) produkty przemiany materii, wyniszczając jego organizm.

Organizm, w którym bytują i rozmnażają się płciowo dojrzałe postacie pasożyta, nazywamy żywicielem ostatecznym. Organizm, w którym przebywają i ewentualnie rozmnażają się bezpłciowo larwy pasożyta, nazywamy żywicielem pośrednim.

## **Przykłady pasożytów i wywoływane przez nie choroby:**

**Włosień krety** - Jeden z najgroźniejszych dla człowieka pasożytów. Cykl życiowy odbywa się w dwóch rodzajach narządów: przewodzie pokarmowym i mięśniach poprzecznie prążkowanych.

**Zarażenie następuje przez** zjedzenie, wraz z mięsem, larwy inwazyjnej (najczęściej znajdującej się w wieprzowinie, rzadziej w mięsie dzika). W błonie śluzowej jelita, larwy dojrzewają płciowo, kopulują i składają jaja, które z prądem krwi wędrują do mięśni poprzecznie prążkowanych. Tam larwy odżywiają się kosztem włókna mięśniowego i niszczą je. Każde zwierze zaatakowane przez włosnia pełni, jak gdyby, rolę żywiciela ostatecznego, a następnie pośredniego. Choroba nosi nazwę **włośnica** (trychinoza).

**Objawy choroby:** Objawy rozwijają się dopiero po ok. 4 tygodniach od zarażenia. Objawy to bóle głowy, złe samopoczucie, wysoka gorączka (do 40 st. C), obrzęki powiek i zapalenie spojówek. Do tego dochodzą bóle mięśniowe i stawowe. Objawy są mało specyficzne i łatwo pomylić je z innymi chorobami

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób:** odszczurzenie (włosnia przenoszą przede wszystkim szczury), unikanie spożywania surowej wieprzowiny, utrzymanie na właściwym poziomie stanu sanitarnego hodowli i higieny żywienia trzody chlewnej.

**Tasiemiec bąblowcowy** - Dojrzały osobnik jest mały (zaledwie 5 mm długości) i pasożytuje w jelicie cienkim drapieżników (np. psa, kota, lisa czy wilka). Żywicielem pośrednim są przeżuwacze, króliki, świnie, a czasem człowiek. W tym ostatnim przypadku zarażenie prawie zawsze następuje w czasie zabawy z czworonożnym przyjacielem, np. po polizaniu przez psa. W Polsce ok. 5% zarażonych jest bąblowcem.

**Tasiemiec ten jest bardzo niebezpieczny** dla człowieka. Nie wywołuje on u człowieka typowych objawów chorobowych, gdyż człowiek nie jest żywicielem ostatecznym. Jednak obecność w organizmie larw jest o wiele bardziej niebezpieczna. Zarażenie żywiciela pośredniego następuje po zjedzeniu jaj tasiemca. Larwa zwana bąblowcem przebija jelita i z krwią wędruje po całym organizmie. Osiedla w różnych narządach: wątrobie, w płucach, a czasem nawet w mózgu, gdzie powstaje pęcherz o dużych rozmiarach otaczający larwy. Rosnący pęcherz uszkadza narząd, w którym rośnie co nieraz prowadzi do śmierci żywiciela.

**Zapobieganie zarażeniu:** systematyczne odrobaczanie psów, przestrzeganie zasad higieny - częste mycie rąk przed przygotowaniem posiłków i jedzeniem oraz po zabawie z psem.

**Tasiemiec nieuzbrojony** - jest najpospolitszym tasiemcem w Polsce. Żywicielem ostatecznym tego gatunku jest człowiek. W jego jelicie dorosła postać tasiemca może pasożytować do 20-30 lat osiągając 16-18m długości. Żywicielem pośrednim jest bydło, które zaraża się, zjadając trawę zanieczyszczoną odchodami człowieka. Larwa w ciele przeżuwacza przebija ściany i z prądem krwi wędruje do mięśni. Choroba nosi nazwę **tenioza**.

**Objawy choroby:** bolesne nudności brzucha, czasem wychudnięcie i zatrucie toksynami (np. objawy żółtaczk).

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób:** Ochrona gleby i wody przed przedostawaniem się fekalii ludzkich, w których mogą znajdować się larwy tasiemców. Niespożywanie surowego mięsa z nie znanego źródła oraz intensyfikacja nadzoru weterynaryjnego nad hodowlą bydła i trzody chlewnej, co oznacza ochronę żywicieli pośrednich przed zarażeniem, a także kontrola mięsa przed dopuszczeniem do sprzedaży. Leczenie polega na podawaniu odpowiednich środków farmakologicznych.

**Tasiemiec uzbrojony** - jest znacznie rzadszy niż poprzedni gatunek. Żywicielem ostatecznym jest człowiek. Pasożytuje w jelicie cienkim, gdzie osiąga przeciętnie 2-3 m długości. Żywicielem pośrednim najczęściej jest świnia. Larwy dostają się do jej krwioobiegu i dostają się do dobrze ukrwionych mięśni, np. języka, szyi, serca i przepony. Czasem nawet do mózgu lub oka. Niebezpieczeństwo polega na tym, że człowiek może stać się przygodnym żywicielem pośrednim dla tego gatunku. Jeśli człowiek spożyje jaja inwazyjne, chorobę nazywa się cysticerkozą, jeśli jest on żywicielem ostatecznym choroba ta to **tenioza**.

**Objawy choroby:** podobnie jak przy zarażeniu tasiemcem nieuzbrojonym.

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób:** Przestrzeganie zasad higieny (mycie rąk, jarzyn, owoców przed jedzeniem) Powinniśmy jeść tylko mięso zbadane przez weterynarza. Unikajmy też spożywania mięsa surowego i niedogotowanego.

**Glista ludzka** - należy do typu nicieni. Jest jednym z najpospolitszych pasożytów człowieka. Glista jest pasożytem jelita cienkiego. Zarażenie odbywa się przez połknięcie larw inwazyjnych. Najczęściej następuje to po wypiciu brudnej wody lub zjedzeniu niedomytych warzyw, szczególnie sałaty i rzodkiewki. Czasem można nabyć glistę w basenie kąpielowym. Larwy po połknięciu przebijają ściany jelita i przedostają się wraz z krwią do płuc. Tam przechodzą szybki rozwój i wzrost. Z płuc drogami oddechowymi docierają do tchawicy i gardła. Tu ponownie połknięte wędrują do żołądka i jelita cienkiego, gdzie osiągają dojrzałość płciową. Choroba wywołana przez glisty ludzkie nazywa się **glistnicą**.

**Objawy choroby:** czasem przebiega prawie bezobjawowo. Częściej jednak chory cierpi na świąd skóry, obrzęki twarzy i rąk, łzawienie, ma suchy kaszel i objawy alergiczne. Ponadto przechodzeniu larw do pęcherzyków płucnych towarzyszy wysoka gorączka. U małych dzieci glisty czynnie wędrują przez żołądek i przełyk do jamy gębowej!! Czasem zdarza się, że wchodzi do tchawicy, co grozi uduszeniem się.

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób :** Zapobieganie to higiena odżywiania się i nienałożenie upraw ludzkimi fekaliami. Dokładne mycie owoców i warzyw. Przeprowadzanie okresowych badań kału u osób narażonych na zarażenie. Odpowiednie unieszkodliwianie i obróbka ścieków używanych do nawożenia gleby. Leczenie środkami farmakologicznymi.

**Owsik** - Tak jak glista ma tylko jednego żywiciela; pasożytuje w jelicie grubym człowieka, zwykle u małych dzieci (4-7 lat). Choroba nazywa się **owsicą**. Zarażenie następuje przez przypadkowe połknięcie jaj. Ich źródłem mogą być niekiedy owoce i warzywa. Dorośli zwykle zarażają się w czasie kąpieli w basenach pływackich.

**Objawy choroby:** dokuczliwe ,choć niezbyt groźne. Przy mało intensywnych inwazjach owsik może nie wywoływać żadnych objawów. W inwazjach intensywnych najważniejszymi objawami są: świąd okolicy odbytu, bóle brzucha, nudności, brak apetytu, nadmierna pobudliwość

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób:** Zapobieganie polega głównie na przestrzeganiu zasad higieny osobistej, przepisów sanitarno-porządkowych oraz na myciu owoców i jarzyn. Leczenie środkami farmakologicznymi.

**Motylica wątrobową** - Płazinic z gromady przywr. Występuje na terenie Europy, także Polski. Pasożytuje w wątrobie bydła i owiec, ale może zabłąkać się i u człowieka. W przewodach żółciowych żywiciela ostatecznego dochodzi do zapłodnienia, a zapłodnione jaja wraz z żółcią dostają się do przewodu pokarmowego i z kałem są usuwane na zewnątrz. Tam dostają się do żywiciela pośredniego (w tym przypadku jest to ślimak). Z jaj wylęgają się larwy, które przechodzą szereg przeobrażeń. Następnie larwy opuszczają ciało żywiciela pośredniego, otaczają się cystą i osiadają na roślinach, oczekując aż zje je żywiciel ostateczny. Choroba wywołana przez motylce to **fascioloza**.

**Objawy choroby:** utrata apetytu, nudności, wymioty, biegunka. W przypadku długo trwającej choroby u człowieka może dojść do obrzęków twarzy i tułowia, a nawet do marskości wątroby.

**Zapobieganie zarażeniu i zwalczanie chorób:** obgotowywanie przed spożyciem roślin, na których mogą być cysty przywr, oraz na przestrzeganiu zakazu picia wody z zarażonych zbiorników. Bardziej drastyczna metoda polega na zwalczaniu ślimaków, które są żywicielami pośrednimi przywr.

# ZAPAMIĘTAJ !



## Źródła:

### **Strony internetowe:**

- [pl.wikipedia.org](http://pl.wikipedia.org)
- [www.pfm.com.pl](http://www.pfm.com.pl)
- [www.emedica.pl](http://www.emedica.pl)
- [zdrowie.flint.pl](http://zdrowie.flint.pl)
- [mediweb.pl](http://mediweb.pl)