

Лістеріоз та його профілактика

Лістеріоз – це інфекційне захворювання, спричинене мікроорганізмами *Listeria monocytogenes*.

Бактерії можуть потрапити в продукти харчування – молоко, м'ясо, риба, овочі, фрукти, а також можуть бути в ґрунті, на посуді носія чи хворого (в т.ч. на дверних ручках, меблях, унітазі, яких торкався хворий або носій).

Зараження людини може відбуватися при вживанні м'ясної чи рибної продукції без термічної обробки (сире молоко, сирокочені ковбаси, сир, особливо придбаний на стихійних ринках), овочі і фрукти.

Від людини до людини лістерії можуть передаватися фекально-оральним механізмом, тому дуже важливо дотримуватись правил гігієни і ретельно мити руки, овочі та фрукти, зелень, кухонний та столовий посуд, інвентар.

Хвороба характеризується ураженням центральної нервової системи, септичними проявами, абортами, маститами або перебігає у формі безсимптомного носійства.

За першими симптомами вона схожа на харчове отруєння.

У випадку прогресування хвороби страждає центральна нервова система (головний мозок). Для літніх людей, осіб із ослабленим імунітетом, маленьких дітей та вагітних жінок наслідки можуть бути летальними.

Тому важливо звернутись до лікаря, якщо у вас з'явилися ознаки харчового отруєння: слабкість, лихоманка, підвищена температура, діарея, блювота. У разі ураження нервової системи з'являються ознаки менінгіту, менінгоенцефаліту або абсцесу мозку.

Інша форма хвороби - ангінозно-септична, яка нагадує ангіну.

Лістерії можна виявити при здійсненні виробничого контролю за якістю та безпекою продукції.

Підлягають контролю харчові неконсервовані продукти:

м'ясо та птиця, м'ясопродукти та птахопродукти, молоко та молочні продукти, сири, риба, рибопродукти, нерибні об'єкти промислу та продукція з них, жирові продукти тваринного походження (за винятком жирів топлених), холодні готові страви, що виробляються на об'єктах громадського харчування, торгівлі, в кулінарних цехах тощо (салати, супи, інші продукти та страви з сирих овочів).

Лістерії дуже стійкі в довкіллі, ростуть у широкому інтервалі температур (від 3 до 42 град.С), рН (від < 5,5 до 9,5), добре переносять низькі температури (розмножуються в харчових продуктах в холодильнику і навіть в морозильній камері).

Важливо всі продукти харчування піддавати належній термічній обробці (варіння, смаження, запікання), яка на 100% знищує лістерії.

Розігрівання у мікрохвильовій печі, бланшування, розморожування при кімнатній температурі не вбиває мікроорганізмів.

Мити овочі і фрукти потрібно відразу після отримання або придбання адже лістерії можуть бути на їх поверхні.

Дотримуватись заходів особистої гігієни, мити руки після відвідування вулиці, туалету та громадських місць. Мити руки перед вживання їжі.

Використовувати воду з перевіреною якістю.

Не реалізовувати і не вживати пошкоджені овочі і фрукти (падалиця, тріщини, розломи) – лістерії, якщо вони були, можуть проникнути всередину.

Не купувати продукти на стихійних ринках, де не можна бути впевненими в їх якості та належних умовах зберігання, транспортування, приготування.