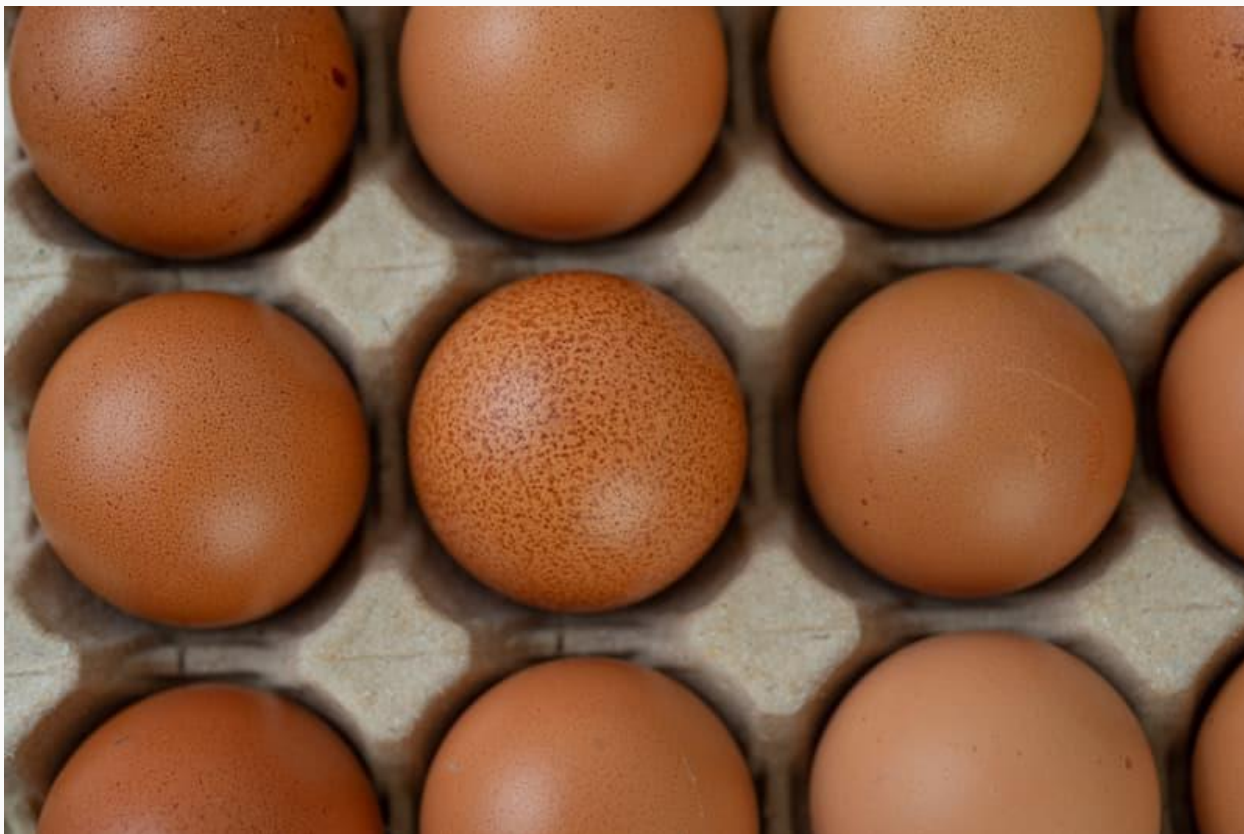




**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Как защититься от сальмонеллеза



© Ingram Publishing / Фотобанк Лори

Рекомендации Михаила Лебедева, ведущего эксперта CMD Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Сальмонеллез — острая кишечная инфекция, возбудителем которой являются энтеробактерии рода *Salmonella*. Это антропозоонозное инфекционное заболевание (общее для человека и животных) характеризуется разнообразными клиническими проявлениями — от бессимптомного носительства до развития тяжелых генерализованных форм. В большинстве случаев отмечается поражение желудочно-кишечного тракта.

Основные симптомы: рвота, диарея, боли в животе, лихорадка, выраженная интоксикация. Сальмонеллез наиболее опасен для детей и людей старшего возраста. Тяжелые, генерализованные, формы похожи на сепсис и брюшной тиф, а в некоторых случаях заболевание может привести к смерти человека. Однако при своевременном лечении прогноз в большинстве случаев благоприятный.

Источники заражения – продукты животного происхождения (яйца, мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты), обсемененные сальмонеллами, оставшимися при неправильной обработке. Бактерии могут находиться и на овощах, чаще на помидорах. При повреждении кожицы мякоть – отличная питательная среда для сальмонелл.

Основной источник заражения человека – яйца, особенно утиные и гусиные. Надо учитывать, что «хозяином» сальмонеллы являются куры-несушки, а не сами яйца – сальмонелла может находиться только на скорлупе. Бактерии не способны преодолеть неповрежденную скорлупу, но могут попасть внутрь яйца даже при маленькой, незаметной для глаз, трещинке в скорлупе.

Важно! Перед приготовлением яйца следует помыть теплой водой с мылом. Но заранее, сразу после покупки, яйца мыть ни в коем случае нельзя. Это может разрушить «кутикулу» – защитную пленку на скорлупе, без которой сальмонеллы легко проникают внутрь яйца.

При малейших сомнениях яйца следует подвергнуть термической обработке – это 100% защита от сальмонеллеза. Яйца нужно варить не менее 15 минут с момента закипания, яичницу (или омлет) – обжаривать с двух сторон. Следует воздержаться от употребления в пищу сырых яиц (как отдельно, так и в составе различных блюд).

Само мясо курицы также может быть заражено сальмонеллами. Но поскольку курятина в полусыром виде в пищу не употребляется и при приготовлении обычно подвергается достаточной термической обработке, то опасность в этом случае минимальная. Однако сырое мясо птицы нельзя давать домашним животным. А все предметы кухонного обихода (тарелки, ножи, разделочные доски, раковину), которые соприкасались с сырым мясом птицы, следует вымыть с использованием моющих средств.

Поскольку сальмонеллез, как и другие острые кишечные инфекции, можно отнести к «болезням грязных рук», не надо забывать о самом главном способе профилактики – мытье рук. Обычное мытье рук с мылом прерывает контактно-бытовой путь передачи инфекции и позволяет значительно снизить заболеваемость кишечными инфекциями (и сальмонеллезом в том числе).

Если болезни избежать не удалось, единственное, что можно сделать до визита врача, – принять активированный уголь (или любой энтеросорбент) и стараться больше пить. Все дальнейшие лечебные мероприятия, включая возможное назначение антибиотиков, – только по назначению врача. Самолечение недопустимо!

Для выявления возбудителя и установления точного диагноза необходимо проведение комплексного лабораторного обследования методом ПЦР (полимеразной цепной реакции). В Центральном НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора в рамках реализации федерального проекта «Санитарный щит страны» разработан новый быстрый тест для диагностики сальмонеллеза. В его основе – метод изотермической амплификации (LAMP), позволяющий значительно быстрее традиционных методов диагностики и

классической ПЦР выявлять ДНК сальмонеллы в различных биологических материалах и объектах внешней среды.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санстит.рус](http://sanst.ru).