

Болести пренесени со храна

Foodborne Disease

Што е тоа болест пренесена со храна?

Болест пренесена со храна (или труење со храна) доаѓа од јадење загадена храна или пијалок. Тоа се случува многу често, речиси 5,4 милиони случаи годишно во Австралија.

Постојат три главни типови на агенси кои можат да предизвикаат болест од храна: бактерии, вируси и отрови (токсини) во храната (или оние што природно се наоѓаат или се воведени во храната).

Труење со храна може да се случи од секаква храна без оглед дали е фабрички произведена или е подготвена дома, во училиште, во локалниот супермаркет, од продавницата за брза храна или во ресторан. Ризикот од труење со храна може да се намали ако храната правилно се чува и поготвува.

Кои се причините и симптомите на труење со храна?

Постојат неколку различни болести со различни симптоми што можат да произлезат од јадење загадена храна.

Најчести причини се:

- бактерии, на пример салмонела (*Salmonella*), кампилобактерија (*Campylobacter*) и листерија (*Listeria*);
- вируси, на пример норовирус (*Norovirus*) и хепатит А (*hepatitis A*);
- отрови (токсини), на пример отрови што ги создаваат бактерии како стафилококи (*Staphylococcus aureus*) или *Bacillus cereus* и ciguatoxin.

Симптомите се разликуваат во зависност од причинителот. Тие можат да бидат: пролив, повраќање, гадење, болки во стомакот и температура. Други симптоми можат да бидат главоболка, жолтица и здрвеност. Може да поминат од неколку часови до неколку денови, или подолго од тоа, додека се појават симптомите и најчесто траат неколку дена, понекогаш подолго.

Кој е изложен на ризик?

Секој може да добие болест пренесена со храна. Меѓутоа некои луѓе се изложени на поголем ризик од сериозно заболување. Тука спаѓаат:

- новороденчињата;
- луѓето во години;
- луѓето со ослабен имунитет;
- бремените жени.

Како се лечи?

Многумина имаат благи симптоми и брзо оздравуваат. Оние кои што имаат пролив и повраќаат треба да останат дома и да не одат на работа или на училиште и да пијат многу течности. Оние кои што се во опасност од дехидрирање, како новороденчињата и луѓето во години, треба порано да отидат кај својот лекар. Најчесто не се потребни антибиотици, освен кај комплицираните случаи.

Како може да се спречи?

Хигиена

Мијте ги убаво рацете со сапун и вода што тече од чешма најмалку 15 секунди и избишете ги со чист пешкир после секое одење во џуџик, менување на пелени и пред да јадете или подготвувате храна. Луѓето со симптоми на болест пренесена со храна не треба да подготвуваат храна за другите.

Контрола на температурата

Чувањето на храната на погрешна температура може да доведе до размножување на бактериите што предизвикуваат труење со храна, кои што растат на температури од 5°C и 60°C. Како мерка на претпазливост:

- фрижидерите не треба да се на температура повисока од 5°C и треба да има соодветно струење на воздухот околу храната за да се обезбеди рамномерно распоредување на температурата;
- топлата храна треба да се чува на температура над 60°C;
- храната што се претоплува треба да се стопли се додека сите делови достигнат температура од 75°C;
- замрзнатата храна треба да се одмрзне или во фрижидерот или во микробранова печка. Колку подолго се остава суровата храна на собна температура, толку побрзо се размножуваат бактериите и може да се формираат отрови (токсини);
- за да се уништат микробите внатре во храната, таа мора целосно да се зготви.

Чување

Суровото месо, риба, живина и суровиот зеленчук можат да содржат голем број на бактерии и можат, со вкрстување, да ја загадат веќе подготвената храна ако не се чуваат прописно или ако не се работи со нив внимателно.

Како мерка на претпазливост:

- суровата храна треба да се чува покриена или во затворени садови под другите, веќе подготвени, јадења за да се спречи делови од храната и сокот од месото да падне или истече или да капе на другата храна;
- храната треба да биде покриена пред да се стави во фрижидерот, делот за длабоко замрзнување или во долапите за да се заштитат од загадување;
- рацете треба веднаш да се измијат после работење со сурова храна и пред да се почне да се работи со зготвена или веќе готова храна за јадење;
- треба да се користат посебни штици за сечење и посебен прибор и чинии за сурова храна и веќе подготвена храна. Ако се користи една

штица за сечење, треба добро да се измие во жешка вода со детергент пред повторно да се употреби;

- добро мијте го суровиот зеленчуку пред да почнете со подготвување и јадење;
- разните видови храна треба да се чуваат внимателно далеку од отровни хемикалии, спрејови за инсекти, средства за чистење и т.н.;
- платнените крпи за бришење садови не треба да се користат за бришење раце или работни површини. Тие треба редовно да се мијат и бришат;
- крпите за садови треба да се перат редовно или да се менуваат.

Ако се сомневате во квалитетот или состојбата на одредена храна важи старата поговорка што вели “Ако не си сигурен, фрли ја.”

Повеќе информации – Служба за народно здравје во НЈВ (Public Health Unit in NSW)

За повеќе информации обратете се кај вашиот лекар, локалната служба за народно здравје или во општествениот здравствен центар – побарајте и во предниот дел на телефонскиот именик (White Pages) под насловот “NSW Government”.

Градски подрачја

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Селски подрачја

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

Вебсајт на NSW Health: www.health.nsw.gov.au