

Létní sezóna - riziko infekčních onemocnění

S blížícím se létem, již většina z vás plánuje dovolenou, ať už se chystáte trávit dovolenou v České republice nebo v zahraničí, je důležité předcházet možným nástrahám léta. Nejčastějším zdravotním problémem, který se může na cestách vyskytnout je průjem. Měníme své obvyklé stravovací návyky, více se stravujeme formou „fast food“ nebo konzumujeme jídla která jsou, často nedostatečně tepelně upravená, grilovaná nebo pečená na otevřeném ohništi.



Jedním ze způsobů, jak předcházet riziku vzniku průjmových onemocnění je dodržování těchto pravidel:

- Dbát na důkladné tepelné zpracování potravin, podmínkou je dosažení teploty minimálně 70°C ve všech částech zpracované potraviny.
 - Hotové pokrmy uchovávat před servírováním při teplotě nad 60°C nebo v chladničce při teplotě nižší než 10°C.
 - Ovoce a zeleninu konzumovat až po důkladném umytí pitnou vodou.
- Zabránit kontaktu mezi syrovými a již uvařenými potravinami.
 - Po každém použití toalety si vždy důkladně umýt ruce, stejně tak jako před jídlem nebo před přípravou jídla.
 - Nepoužívat vodu z neznámého zdroje (studánky, např. v horách).

Jak skladovat potraviny?



Do lednice nepatří banány, cukety, lilek, brambory, cibule, česnek, rajčata, otevřené konzervy!

Nejčastější střevní infekce jsou kampylobakteriózy a salmonelózy. Společnou vstupní bránou je trávicí trakt. Jsou vyvolány mikroorganismy, které se potravinou nebo vodou dostávají do trávicího ústrojí člověka, kde se pomnoží a vyvolají onemocnění. Kampylobakteriózy vznikají hlavně po požití tepelně nedostatečně upravené drůbeže. K přenosu salmonelózy dochází prostřednictvím masa, mléka a vajec od infikovaných zvířat. Mezi typické příznaky obou onemocnění patří bolest břicha, průjem, zvracení a horečka. Léčba spočívá v časném zajištění přísunu tekutin, dodržování dietního opatření a užívání volně prodejných léků např. Enterol a Smecta. V případě, že průjemové obtíže přetrvávají, je nutné vyhledat lékaře.

Další skupinou nálezů, kterými se můžeme nakazit především v létě, jsou nákazy přenášené

zvířaty na člověka. Mezi tato onemocnění patří především klíšťová encefalitida a lymfská borelióza. Klíšťová encefalitida má dvoufázový průběh - od fáze připomínající chřipku až po těžký zánět mozku. Pro lymfskou boreliózu jsou charakteristické kožní změny - erythema migrans, což jsou zarudlé skvrny s centrálním výbledem, v místě kde se přisálo klíště. K přenosu u obou onemocnění dochází přisátím infikovaného klíšete, vzácně po konzumaci tepelně nezpracovaného mléka infikovaných hospodářských zvířat (zvláště krav, koz). Hlavním opatřením, směřujícím k ochraně před těmito nákazami, je nosit světlé oblečení, na kterém jsou klíšata lépe vidět, vyšší boty, používání repelentů .



Po návratu domů je namístě prohlídka těla a případně přisáté klíště odstranit pomocí navlhčené textilie nebo pinzetou lehce kývavými pohyby vytáhnout a místo přisátí vydezinfikovat. Nejbezpečnější způsob odstranění klíšete je za pomoci speciální karty se zářezy, která klíště pevně podebere a

vytáhne bez rizika rozmáčknutí a vytlačení obsahu střev do rány. Účinnou prevencí klíšťové encefalitidy je očkování.

Přejeme krásné léto bez zdravotních problémů.