

Bolile diareice acute și toxiinfecțiile alimentare – actualități și măsuri de prevenire în sezonul estival

În perioada 02-31 mai 2022, în țară se va desfășura lunarul național de profilaxie a bolilor diareice acute (BDA), intoxicațiilor alimentare și holerei, în scopul promovării cunoștințelor privind maladiile cu factor de transmitere alimentar și hidric și măsurile de prevenire a cazurilor de boală și izbucnirilor în populația generală, cât și în colectivități organizate. În conformitate cu dispoziția Ministerului Sănătății nr.383-d din 26.04.2022, specialiștii în domeniu vor asigura organizarea mai multor activități de informare, educare și comunicare pentru populație și personalul instituțiilor vizate.

Bolile diareice acute prezintă o problemă de sănătate publică în creștere cu impact considerabil asupra sistemelor de sănătate și socio-economic. Aceste maladii contribuie în mod semnificativ la povara globală a bolilor și a mortalității.

Actualmente **peste 200 de boli** sunt cauzate de consumul de alimente sau apă contaminate cu bacterii, virusuri, paraziți sau substanțe chimice. Bolile diareice acute pot fi transmise prin intermediul produselor alimentare contaminate cu agenți patogeni la diferite etape a lanțului de producere, depozitare, transportare sau consum al alimentelor. Totodată, serviciile de apă și canalizare absente, inadecvate sau gestionate inadecvat expun persoanele la riscuri prevenibile pentru sănătate. Astfel, apa contaminată și condițiile de igienă deficitare pot determina transmiterea unor boli precum holera, dizenteria, hepatita A, febra tifoidă etc.

La nivel global, anual aproape una din 10 persoane este afectată de boală diareică acută, ce duce la peste 420 000 de decese. Copiii sunt afectați în mod disproporționat, cu 125 000 de decese în fiecare an la persoanele sub 5 ani.

În Republica Moldova, anual se înregistrează cca.16-20 mii cazuri de BDA, inclusiv cu până la 10 decese printre copiii sub vârsta 5 ani și adulți. În structura morbidității, în 65-76%, predomină copiii de 0-17 ani; morbiditatea în mediul populației urbane este de 1,8 ori mai mare față de populația rurală. Anual, se înregistrează peste 20 izbucniri epidemice cu 5-10 și până la 300 persoane afectate.

Se menține riscul înalt de apariție a cazurilor indigene și de import a holerei în țară, a altor BDA datorită migrației intense a populației, inclusiv în regiuni nefavorabile la aceste infecții.

Situația prin BDA în țară se complică și din cauza contaminării biologice înalte a produselor alimentare, bazinelor acvatice deschise; neajunsurilor în respectarea igienei în locurile de educație/învățământ, odihnă, muncă și la domiciliu; practicelor privind locul de achiziționare al alimentelor, modul de pregătire și păstrarea acestora, locul consumului alimentelor etc.

În grupul BDA sunt incluse patologii cu mecanismul de transmitere fecal-oral (holera, dizenteria, infecția rotavirală, salmoneloza, febra tifoidă, yersinioza, etc).

Semnele clinice ale acestui grup de nozologii sunt diferite, dar sunt și semne comune, inclusiv febră până la 40°C, dureri în abdomen, grețuri, vomă, scaun lichid (cu sânge, mucus, apos), cu frecvență până la 20-30 ori pe zi, slăbiciuni generale, cefalee, etc. În unele cazuri, se dezvoltă septicemia, deshidratarea și respectiv, șocul toxico – infecțios. La copii, mai ales până la 1 an de viață, semnele clinice se dezvoltă mai repede decât la adulți și respectiv, starea sănătății se poate agrava în timp scurt.

Perioada de incubatie este perioada de la pătrunderea agentului etiologic în organismul uman până la dezvoltarea semnelor clinice. La diferite forme nozologice această perioadă diferă de la 30 minute până la 3-7 zile, la yersinioză, febra tifoidă – până la 3 săptămâni.

Sursa de infecție pentru o parte din BDA (dizenterie, infecția rotavirală, febra tifoidă, etc.) este numai omul. Pentru alt grup de boli ca salmoneloza, yersinioza, febra paratifoidă B și C etc., în calitate de surse de infecție sunt și animalele, păsările, rozătoarele.

Răspândirea agenților cauzali ai BDA în mediul înconjurător este ubicuitară, astfel putem contacta agenții cauzali ai BDA în diferite locuri: transport, instituții publice, locuri de educație, instruire, muncă, odihnă, etc. Studiile efectuate au demonstrat afectarea imensă cu bacterii a butoanelor ascensoarelor, mânerelor de la ușă, scaunelor de toaletă în WC.

În Republica Moldova, creșterea sezonieră a morbidității prin BDA se atestă în perioada caldă (lunile iunie-septembrie) a anului. Omul se poate infecta pe cale alimentară, habituală și hidrică, respectiv, măsurile profilactice sunt îndreptate la întreruperea realizării mecanismului de transmitere a infecțiilor date. La unele nozologii (infecția rotavirală) se realizează și calea aerogenă de transmitere.

Atragem atenție, că tradițional în țară, în perioada mai-septembrie crește numărul ceremoniilor cu participarea mai multor persoane invitate – nunți, cumătrii, diferite serate, inclusiv de absolvire etc., respectiv sporind pericolul de apariție a focarelor de boli diareice acute, izbucnirilor de intoxicații și toxiinfecții cauzate de consumul produselor alimentare nesigure.

În acest context, **pentru prevenirea bolilor diareice acute, îndeosebi la copii**, este necesar de a respecta următoarele reguli:

- alăptarea naturală a copiilor mici cât mai mult timp;
- imunizarea copiilor contra infecției rotavirale;
- respectarea regulilor de igienă: spălarea mâinilor cu săpun după folosirea veceului și înainte de masă, până la pregătirea bucatelor. Este important de învățat copiii metoda corectă de spălare a mâinilor și de verificat cum se aplică;
- spălarea abundentă sub apă curgătoare a fructelor și legumelor ce se folosesc fără prelucrare termică;
- excluderea din alimentație a produsele alimentare ușor alterabile cu termeni expirat sau de calitate negarantată (vizual, organoleptic);

- evitarea procurării produselor alimentare și a materiei prime în locurile neautorizate, fără condiții de păstrare adecvate;
- curățarea și dezinfecția suprafețelor de bucătărie și inventarului (cuțite, platouri etc.) folosit la prepararea bucatelor;
- plasarea separată, respectând principiul de vecinătate, a produselor gata și materiei prime în frigider;
- folosirea ustensilelor de bucătărie separate pentru tranșarea produselor gata și materiei prime;
- respectarea regimului de prelucrare termică a produselor alimentare și termenii de păstrare;
- prevenirea pătrunderii în casă, mai ales la bucătărie a muștelor, insectelor de bucătărie, șoarecilor;
- utilizarea apei potabile doar din surse autorizate sau îmbuteliată;
- utilizarea pentru scăldat doar a bazinelor acvatice amenajate în acest scop.

La organizarea diferitor festivități se interzice:

- organizarea festivităților în localuri unde lipsesc condiții elementare de igienă (spălare a mâinilor, WC, seturi suficiente de veselă de bucătărie, capacități limitate de păstrare a produselor alimentare etc.);
- prepararea bucatelor cu 2-3 zile înainte de festivitate;
- folosirea ouălor, inclusiv de găscă și rațe pentru pregătirea cremelor și dulciurilor fără prelucrare termică;
- implicarea în procesul pregătirii bucatelor a persoanelor cu semne clinice de BDA și alte maladii infecțioase.

La plecare peste hotarele țării pe un timp îndelungat este necesar să:

- respectați permanent regulile de igienă personală;
- evitați să consumați apă, gheață sau produse alimentare dacă nu sunteți siguri că ele sunt inofensive.

În cazul apariției semnelor clinice de BDA nu se permite autotratementul, mai ales când aceste simptome se dezvoltă la copii. Recomandarea de bază este consultarea de urgență a medicului de familie pentru prescrierea tratamentului argumentat și adecvat în scopul evitării consecințelor nedorite.

Cinci mesaje cheie pentru siguranța alimentației



Păstrați curățenia

- ✓ Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor.
- ✓ Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta.
- ✓ Spălați și dezinfectați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei de fiecare dată când le folosiți.
- ✓ Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, paraziților și animalelor.

De ce?

O multitudine de microorganisme sunt larg răspândite în sol și în apă, sau sunt purtate de animale, de insecte sau chiar de oameni. Ele ajung pe mâini, pe cărpe și pe ustensilele din bucătărie, de unde se pot ușor transfera pe alimente. Chiar dacă majoritatea microorganismelor nu afectează sănătatea oamenilor, unele dintre acestea sunt foarte periculoase și pot provoca boli grave.

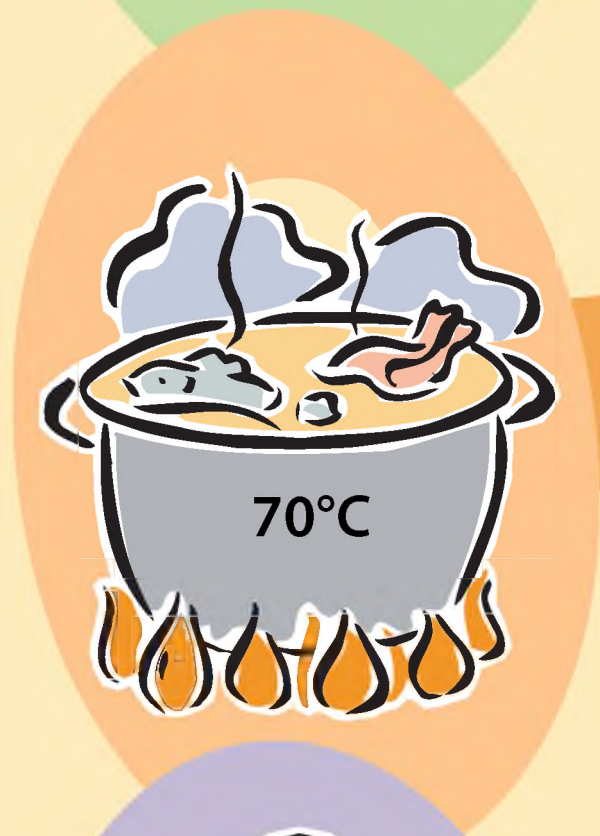


Separați alimentele gătite de cele crude

- ✓ Separați carnea crudă și fructele de mare de celelalte alimente.
- ✓ Folosiți echipamente și ustensile separate (cum ar fi cuțitele și tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude.
- ✓ Depozitați alimentele în cutii pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate.

De ce?

Alimentele crude, în special carnea, ouăle și fructele de mare, precum și lichidele acestora pot conține microorganisme periculoase care pot fi transferate și în alte alimente în timpul pregătirii și depozitării acestora.

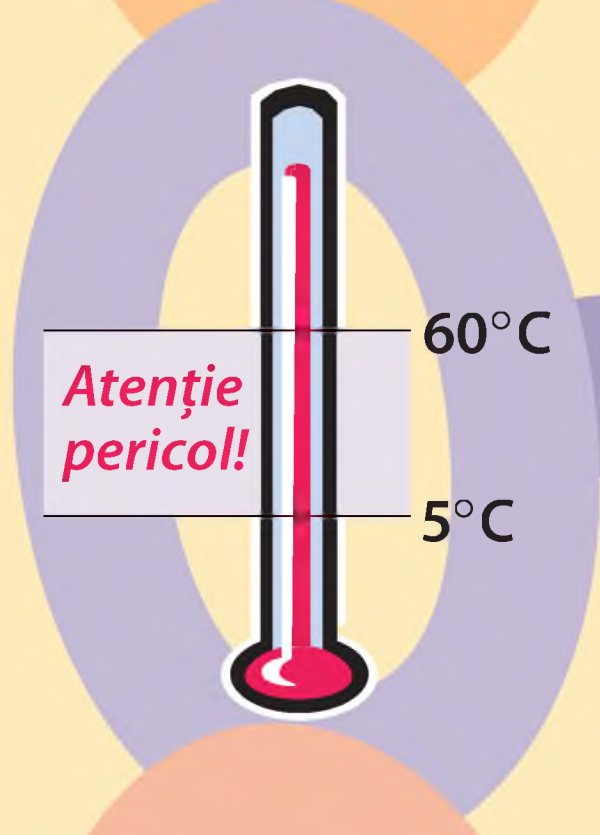


Gătiți cât mai bine alimentele

- ✓ Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
- ✓ Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiți un termometru alimentar. Când fierbeți carnea asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz.
- ✓ Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.

De ce?

Studiile au demonstrat că atunci când alimentele sunt gătite la o temperatură de peste 70°C majoritatea microorganismelor periculoase sunt ucise și alimentele pot fi consumate în siguranță. Alimentele care necesită o atenție deosebită sunt carnea tocată, bucățile mari de carne (macră) și păsările întregi.



Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- ✓ Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
- ✓ Refrigerati imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C).
- ✓ Păstrați alimentele gătite la temperatură de peste 60°C înainte de a fi servite.
- ✓ Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
- ✓ Nu decongețați alimentele la temperatura camerei.

De ce?

Microorganismele se pot înmulți foarte rapid dacă alimentele sunt depozitate la temperatura camerei. Menținând temperatura sub 5°C sau peste 60°C, înmulțirea microorganismelor este încetinită sau chiar oprită. Unele microorganisme periculoase se dezvoltă și sub 5°C.



Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- ✓ Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă.
- ✓ Alegeți alimente proaspete și sănătoase.
- ✓ Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.
- ✓ Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude.
- ✓ Nu folosiți alimentele după data de expirare a acestora.

De ce?

Diversele materii prime folosite la gătit și chiar apa (inclusiv gheața), pot fi contaminate cu microorganisme și substanțe chimice periculoase. În alimentele stricate sau mușcate se pot forma chimicale toxice. Riscul poate fi redus printr-o selecție atentă a materiilor prime și prin măsuri simple cum ar fi spălarea sau curățarea alimentelor.

BOLILE DIAREICE ACUTE



Ce reprezintă bolile diareice acute (BDA)?

În grupul BDA sunt incluse un șir de patologii cu mecanismul de transmitere fecal-oral, ca exemplu: holera, febra tifoidă, dizenteria, infecția rotavirală, salmoneloza etc.



Cum te poți infecta?

De obicei omul se infectează prin trei căi: alimentară, hidrică sau habituală.

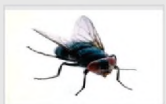


Factorii de transmitere sunt: produse alimentare și apa contaminate, mâinile murdare, obiectele mediului ambiant.



Cine este sursa de infecție în BDA?

Sursa de infecție în BDA poate fi atât omul (cu sau fără semne clinice: bolnav, purtător, reconvalescent), cât și animalele, păsările (bolnave sau în stare de portaj), peștii.



O importanță deosebită în transmiterea BDA o au vectorii (muște, rozătoare).

Care sunt semnele clinice în BDA?

Cele mai des întâlnite simptome în BDA sunt: slăbiciuni generale, cefalee, dureri în abdomen, febră până la 40°C, grețuri, vomă, scaun lichid cu frecvența de până la 20-30 ori/zi (poate fi cu sânge, mucus), etc.



În unele cazuri se poate dezvolta septicemia, deshidratarea organismului, șocul toxicoinfecțios, chiar și decesul.

La copii, mai ales până la 1 an, semnele clinice se dezvoltă mai rapid decât la adulți și respectiv boala evoluează în forme mai grave.

Ce trebuie să cunoaștem în caz de apariție a semnelor clinice de BDA?



În cazul apariției semnelor clinice de BDA **nu se permite autotrăamentul**, mai ales la copii. Este necesar de adresat la medicul de familie sau la serviciul de asistență medicală urgentă pentru a fi prescris un tratament argumentat și adecvat.

Agenții cauzali ai BDA, în multe cazuri posedă rezistență la antibiotice și respectiv numai medicul poate recomanda un medicament efectiv.



Material informațional
elaborat de
Centrul Național de Sănătate Publică



PROFILAXIA BOLILOR DIAREICE ACUTE

- ⇒ Folosiți apă potabilă din surse sigure, fiartă sau îmbuteliată.
- ⇒ Spălați fructele și legumele înainte de a le consuma.
- ⇒ Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta, până la și în timpul preparării bucatelor, înainte de a servi produse alimentare. Verificați acest lucru la copii!
- ⇒ Evitați scăldatul și pescuitul în bazinele acvatice neamenajate.
- ⇒ Spălați și dezinfecțați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei de fiecare dată când le folosiți.
- ⇒ Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, rozătoarelor, animalelor.
- ⇒ Separați carnea crudă și peștele de celelalte alimente, evitați contactul dintre alimentele crude și cele preparate.
- ⇒ Preparați alimentele cât mai bine, în special carnea și ouăle.
- ⇒ Nu lăsați bucatelor gătite la temperatura camerei mai mult de 2 ore și nu reîncălziți alimentele gătite la o temperatură mai joasă de 60°C.
- ⇒ Refrigerati imediat la t +5°C alimentele gătite sau perisabile.
- ⇒ Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
- ⇒ Procurați alimente proaspete și sănătoase din magazine și obiecte autorizate.
- ⇒ Nu folosiți alimentele după data expirării acestora.
- ⇒ Se interzice la organizarea ceremoniilor: folosirea ouălor de rață și găscă, pregătirea bucatelor cu 2-3 zile înainte, implicarea persoanelor fără certificat medical sau bolnave.

CUNOAȘTERE = PREVENIRE

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Что такое острые кишечные инфекции (ОКИ)?

В группу ОКИ включен ряд заболеваний с фекально-оральным путем передачи, например холера, брюшной тиф, дизентерия, ротавирусная инфекция, сальмонеллёз и т.д.



Как можно заразиться?

Обычно человек заражается тремя путями: пищевым, водным или контактно-бытовым.

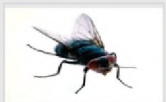


Факторами передачи являются: инфицированные пищевые продукты и вода, грязные руки, объекты внешней среды.



Кто является источником инфекции при ОКИ?

Источником инфекции при ОКИ может быть как человек (с или без клинических признаков: больной, носитель, реконвалесцент), так и животные, птицы (больные или носители), рыба.



Важную роль в передаче ОКИ играют переносчики (мухи, грызуны).

Каковы клинические признаки ОКИ?

Наиболее часто встречающимися симптомами ОКИ являются: общая слабость, головная боль, боли в животе, лихорадка до 40°C, тошнота, рвота, жидкий стул с частотой до 20-30 раз в сутки (может быть с кровью, слизью) и т.д.



В некоторых случаях может развиваться септицемия, обезвоживание организма, токсико-инфекционный шок и даже летальный исход.

У детей, особенно до 1 года, клинические признаки развиваются быстрее чем у взрослых, и соответственно заболевание протекает в более тяжелых формах.

Что надо знать в случае появления клинических симптомов ОКИ?



В случае появления клинических симптомов ОКИ **не разрешается самолечение**, особенно детей. Необходимо обратиться к семейному врачу или в службу скорой медицинской помощи для назначения аргументированного и адекватного лечения.

Возбудители ОКИ, во многих случаях обладают устойчивостью к антибиотикам и соответственно только врач может рекомендовать эффективное лечение.



Информационный материал
разработан Национальным Центром
Общественного Здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

- ⇒ Используйте питьевую воду из безопасных источников, кипячёную или бутилированную.
- ⇒ Мойте фрукты и овощи до употребления.
- ⇒ Мойте руки после туалета, до и во время приготовления продуктов, до употребления пищевых продуктов. Контролируйте этот процесс у детей!
- ⇒ Воздержитесь от купания и рыбалки в неблагоустроенных водоёмах.
- ⇒ Мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонный инвентарь для приготовления пищи до и после каждого использования.
- ⇒ Защитите кухню и зоны приготовления пищи от насекомых, грызунов, животных.
- ⇒ Отделяйте сырое мясо и рыбу от других продуктов, не допускайте контакт сырых и готовых продуктов.
- ⇒ Готовьте продукты как можно лучше, особенно мясо и яйца.
- ⇒ Не оставляйте готовые блюда при комнатной температуре больше 2-х часов и не подогревайте их при температуре меньше 60°C.
- ⇒ Немедленно охлаждайте готовые блюда или скоропортящиеся продукты до t + 5°C.
- ⇒ Не храните продукты длительное время, даже в холодильнике.
- ⇒ Приобретайте свежие продукты в магазинах и на авторизованных объектах.
- ⇒ Не используйте продукты после истечения срока годности.
- ⇒ Запрещается при организации различных церемоний: использование утиных и гусиных яиц, приготовление блюд за 2-3 дня до употребления, привлечение персонала без медицинского сертификата или больных.

ЗНАНИЯ = ПРОФИЛАКТИКА