pacjent.gov.pl

Zatrucie pokarmowe – co warto wiedzieć

Data aktualizacji
2024-05-27

Lato sprzyja zatruciom – wyższa temperatura, kiepskie przechowywanie żywności, jedzenie w przygodnych miejscach. Najczęstszym powodem zatruć pokarmowych są produkty spożywcze, w których znajdują się bakterie lub ich toksyny, a także wirusy i pasożyty. Ignorowanie wymogów dotyczących higieny, nieprawidłowe przechowywanie produktów (na przykład w zbyt wysokiej temperaturze) i nieprzestrzeganie terminów przydatności do spożycia, zwiększa ryzyko wystąpienia zatrucia pokarmowego.

Objawy zatrucia to m.in.:

- silny ból brzucha
- biegunka
- wzdęcia
- wymioty
- czasem gorączka, dreszcze i poczucie słabości organizmu.

Co nam może zaszkodzić

Campylobacter

Największą liczbę zatruć pokarmowych w Polsce powodują bakterie należące do rodzaju Campylobacter. Powszechnie występują w drobiu, ale znaleźć je można w innych gatunkach mięsa. Należy też uważać na niepasteryzowane mleko. Pierwsze objawy występują zwykle po 2-4 dniach. Campylobacter wywołuje wysoką gorączkę, nudności, biegunki z krwią, a nawet ostre zapalenie żołądka i jelit. O ile u osób zdrowych objawy ustępują po ok. 7 dniach, to w przypadku grupy podwyższonego ryzyka (dzieci, osób starszych lub o długotrwale obniżonej odporności) może dojść do poważnych powikłań.

Salmonella

Prawie równie częstym powodem zatruć pokarmowych jest Salmonella. Znajduje się przede wszystkim w mięsie, mleku i jego przetworach, jajach, często także w owocach morza. W przypadku zatrucia wystąpić mogą nudności, wymioty, krwawe biegunki. Jeśli nie należymy do grupy podwyższonego ryzyka, wystarczy nam odpowiednia dieta i węgiel leczniczy. W cięższych przypadkach zalecany będzie antybiotyk lub hospitalizacja.

Jad kiełbasiany

Jedną z najgroźniejszych przyczyn zatruć pokarmowych jest spożycie botuliny, zwanej jadem kiełbasianym. Produkowana jest przez bakterię Clostridium botulinum, która żyje głównie w glebie. W produktach spożywczych może znajdować się w konserwach, przetworach, a także w miodzie. By uniknąć zakażenia, sprawdzaj daty przydatności do spożycia, nie jedz konserw i przetworów, których

opakowania mają wybrzuszone wieczko lub nakrętkę. Pierwszymi objawami zatrucia są nudności, wymioty, silne bóle brzucha. Niestety, dochodzi także do porażenia poszczególnych grup mięśni, podwójnego widzenia i charakterystycznego opadania powiek. Jeśli podejrzewasz zatrucie botuliną, natychmiast skonsultuj się z lekarzem, gdyż może dojść do niewydolności oddechowej i zatrzymania akcji serca.

Gronkowiec złocisty

Gronkowiec złocisty to bakteria, którą możesz się zakazić także od innego człowieka, drogą kropelkową lub w trakcie stosunku. Najczęściej źródłem zatruć są krojone wędliny, mielone mięso, ryby, mleko i produkty mleczne, wyroby garmażeryjne, lody, ciastka, kremy i produkty warzywne. Toksyna gronkowca jest wysoce odporna na działanie wysokiej temperatury, a objawy (wymioty, spadek ciśnienia krwi) mogą wystąpić już 2 godziny po jej spożyciu. Gronkowiec nie zmienia smaku produktu, dlatego należy zachować czujność i w przypadku wystąpienia objawów zatrucia skontaktować się z lekarzem.

Bacillus cereus

Równie często spotykaną przyczyną zatruć jest Bacillus cereus. Powoduje biegunki i wymioty. Zarodniki są w stanie przetrwać gotowanie. Zdarza się po spożyciu potraw ryżowych, ziemniaczanych, makaronowych i serowych, które były przechowywane w cieple. Objawy pojawiają się szybko, od pół godziny do 6 godzin po spożyciu pokarmu.

Wśród przyczyn zatruć pokarmowych są również:

- **Yersini** – zatrucie następuje na skutek zjedzenia lub kontaktu z surową wieprzowiną. Bakteria jest niestety odporna na przechowywanie w lodówce.
- **Listerii monocytogenes** – na skutek zjedzenia surowych jarzyn i owoców, niepasteryzowanych produktów mlecznych (mleko, sery, lody), surowego, gotowanego i mrożonego drobiu i mięsa, surowych i wędzonych ryb.
- **Escherichi coli** – na ogół powoduje zakażenie dróg moczowych, ale w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładzie Higieny odnotowuje się również 300-400 przypadków zatruć pokarmowych. Często jest w mięsie drobiowym, rzadziej wołowym lub wieprzowym.

Jak się chronić

- Przestrzegaj podstawowych zasad higieny, myj surowe owoce i warzywa, dokładne czyść i myj blat kuchenny oraz miejsca przyrządzania posiłków
- stosuj oddzielne deski do przygotowywania warzyw, mięs i ryb
- dbaj o czystość lodówki, regularnie ją myjąc. Nie należy też jej przepełniać, by powietrze, które w niej krąży, mogło utrzymać stałą temperaturę
- produkty surowe i gotowe do spożycia przechowuj oddzielnie
- sprawdzaj termin przydatności do spożycia wszystkich produktów
- nie jedz surowego mięsa, nawet sporadyczne spożycie surowego lub niedogotowanego mięsa grozi zatruciem pokarmowym.

Jak się leczyć

Przy zatruciu pokarmowym:

- jeśli możesz, zwymiotuj to, co zjadłeś

- pozwól, by organizm pozbył się tego, co zalega w jelitach, ale jeśli biegunka się przedłuża, weź leki na jej powstrzymanie
- jeśli masz gazy, napij się zaparzonego kopru włoskiego, pomasuj brzuch okrężnym ruchem w prawo
- pij często, ale powoli i małymi łykami, by nie dopuścić do odwodnienia organizmu
- weź lekarstwa, w tym węgiel aktywny (wiąże toksyczne substancje i je wydala)
- stosuj lekkostrawną dietę – ugotowany ryż lub kleik, ugotowana marchewka czy ziemniaki, ugotowane mięso z kurczaka oraz suche pieczywo, sucharki lub biszkopty. Ponieważ zazwyczaj organizm traci przy zatruciu potas, sód oraz glukozę, możesz dodać trochę soli, łyżeczkę miodu. Dobrym źródłem potasu są ziemniaki.

> **Jeśli objawy są niepokojące lub utrzymują się kilka dni, idź do lekarza. Zatrucia pokarmowe wywołane salmonellą i jadem kiełbasianym bezwzględnie wymagają wizyty u lekarza.**

Pamiętaj, że zatrucie pokarmowe może być niebezpieczne dla kobiet w ciąży, niemowląt i małych dzieci oraz osób starszych i z osłabioną odpornością. Może też świadczyć o innych, istotnych problemach zdrowotnych.

Jak się nawodnić?

Aby zapobiec odwodnieniu, należy podawać płyny w odpowiedniej objętości. Najlepiej, by była to ciepła, przegotowana woda.

- Przy odwodnieniu łagodnym, gdy ubytek masy ciała wynosi poniżej 5%, trzeba w ciągu 3-4 godzin wypić 50 ml wody na kilogram masy ciała.
- Przy odwodnieniu średniego stopnia (ubytek 5–10% masy ciała), 50–100 ml wody na kg masy ciała.
- Oprócz tego, po oddaniu jednego biegunkowego stolca trzeba wypić 5–10 ml na kg masy ciała. W przypadku osoby dorosłej to 350–700 ml po każdym luźnym stolcu.
- Jeśli wymiotujesz, wypij dodatkowo 2–5 ml na kg masy ciała, zazwyczaj ok. 140–350 ml po każdym epizodzie wymiotów.

> **Pojawienie się pragnienia w trakcie ostrej biegunki zwykle wskazuje na niedobór co najmniej jednego litra wody.**

Przeczytaj, jak dbać o małe dziecko z biegunką

Zatrucia grzybami

Zatrucia grzybami są bardzo niebezpieczne, im szybciej ktoś trafi do lekarza, tym większe ma szanse na przeżycie. Dobrze, by od razu zwymiotować spożyte grzyby.

Źródła:

Zatrucia wywołane spożyciem toksyn bakteryjnych, Sylwia Urbańska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Najczęstsze przyczyny zatruć pokarmowych, Sylwia Urbańska, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2017

Dieta w ostrej biegunce - nawodnienie to priorytet, Anna Grodowska, Narodowe Centrum

Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Przeczytaj także

Co robić w przypadku zatrucia?

Jak się zachować w przypadku zatrucia? Jak go unikać? Na co uważać, żeby niego nie doszło?

Pierwsza pomoc tonącemu

Jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w okresie wakacyjnym jest utonięcie. Co zrobić, kiedy na naszych oczach ktoś tonie?