



Пише:
Др Ђорђе
Кљајић

Ванкувер, новембар 2008.

МНОГО СТРАХА И ХИСТЕРИЈЕ ОКО ХРАНЕ И ЛИСТЕРИЈЕ

- Недавно шровање храном изазвало забринутост о сигурности хране
- Полушерађена храна и јошова јела – главна опасност!
- Најчешћи симптоми су: шемјераштура, мучнина, повраћање, проливи.
- Најугроженије групе: шруднице, бебе и особе слабо имунитета.
- Најважније шрејорукe : како се сачувати?

Последњих неколико недеља се у јавним медијима доста говори о једној релативно реткој болести која се зове листериоза, по бактерији којом је изазвана. Недавно масовно тровање храном произведеном од стране Maple Leaf Food компаније из Торонта је довело до озбиљног обољења код неколико десетина грађана од којих је 20 људи подлегло овом озбиљном тровању хране.

Овај инцидент је поново актуелизовао питање сигурности хране на тржишту и у продавницама, посебно оне такозване готове хране, тј, готових јела која на полицама стоје не само неколико сати, него, понекад и неколико дана.

Према подацима од "Public Health of Canada" (Canadian Medical Journal October 7, 2008, page 796) у периоду од 1995 до 1999 године је у Канади било 25-50 случајева Листерии годишње.

Месни производи загађени листеријом узрок смрти око 20 људи

Шта је то Листериа? Листериа monocytogenes, како се у медицини зове, је једна грам позитивна бактерија која може бити и аеробна и анаеробна (може да расте са и без кисеоника) и може да се нађе свуда око нас у земљи, води, распаднутим отпацама хране и биља као и у цревима код здравих особа.

Листериа се најчешће преноси прљавим рукама, нечистим судовима и столовима за припрему хране.

Оно што ову бактерију чини посебно неугодном је да може да опстане на температури нормалног фрижидера од око плус 4°C, па чак и потпуно замрзавање не уништава све бактерије. Зато је важно храну добро скувати или употребити храну која је пастеризивана.

на. Централизована производња хране на једном месту која се затим преноси и депонује у складишта, па стоји у фрижидерима по неколико дана је највећи потенцијални узрок болести проузроковане Листериијом.

Најчешће врсте хране које су извор и преносиоци Листериије су: свеже месо, млевено месо, смрзнуто месо, непастеризовано млеко, хладни одресци, сиреви.

Најчешћи симптоми

У већине одраслих, здравих особа симптоми болести су слични прехлади или грипу. Обично се манифестују повишењем температуре, осећањем слабости, мучнином, грчевима у стомаку, а затим проливима.

Ови симптоми се развијају од 2 до 70 дана од дана узимања загађене хране, зато их је често тешко повезати са узетом храном јер људи забораве шта су јели претходног дана, а камо ли пре 2-2,5 месеца. У већине одраслих здравих особа ова болест се смири за неколико дана и прође без последице.

Најугроженије групе

Код особа које имају слаб имунитет, код мале деце и код трудница ова болест може изазвати веома озбиљне симптоме и угрозити живот болесника.

Труднице које имају Листерииозу могу развити веома тешке симптоме као што су повишена температура, сепса (тровање крви) побачај или рађање умрле бебе. Новорођенчад, или бебе у

првих недељу дана, могу такође развити знаке озбиљне болести који се код беба манифестују: раздражљивошћу, повишеном температуром и одбијањем хране - дојења. Оваква деца болест обично добијају од заражене мајке путем постеличне циркулације. Ове бебе могу развити упалу мозжаних овојница или менингитис, сепсу или пролив, који врло озбиљно угрожавају живот детета.



• Избегавај готову храну из продавнице кад год је могуће.

• Не узимајте сиреве направљене од непастеризованог млека.

• Прочитајте пажљиво упутство "Лабел" о начину припреме хране коју купујете.

Кажем ја, драги моји, немојте често ићи у ресторани и водите рачуна шта, како и где узимате оброке. Недавно сам писао да просечна канадска породица, према озбиљним статистичким подацима, годишње излази у ресторан на оброк око 560 пута.

Кад се узме да година има свега 365 дана и да многи не иду у ресторани уопште, посебно не новије имигрантске, више патријархалне породице, онда то значи да се једна велика већина уствари храни само по ресторанима. Тамо вас лепо послуже, шта год изволите, а после само устанете и одете. Јесте да није јефтино али је зато комфорно.

Велики број породица радије припрема храну код куће и ужива своје оброке са укућанима.

Како се поставља дијагноза и лечење?

Код здравих одраслих особа болест се спонтано завршава излечењем после неколико дана и испитивање није неопходно.

Код трудница, малих беба, особа старијих од 65 са другим болестима и особа са веома слабим имунитетом (које узимају цитостатике, имају трансплантиране органе или друге болести са слабим имунитетом) може се урадити бактеријска култура мокраће, столице, култура крви. Лечење је обично применом Пеницилина и добром рехидрацијом, надокнадом течности у болесника.

Најважније препоруке: како се сачувати и смањити ризик од болести?

- Опрати руке пре сваког контакта са храном
- Опрати ножеве и други прибор као и подлогу на којој се припрема храна.
- Добро скувајте свежу храну животињског порекла: Говедину, свињетину, живинско месо.
- Чувај некувано месо одвојено од куваног као и од свежег поврћа.
- Опрати свеже поврће детаљно пре припреме.
- Избегавај свеже, непастеризовано млеко или храну припремљену од њега.

Заједнички оброк је више од хране. То је културни чин, одмор, релаксација, разговор и исповест о дневним догађајима и сутрашњим плановима, прилика да се укућани виде, утеше и зближе. Поред тога, сами спремате оно што волите, а ја се надам оно шта је добро за здравље и дуговечност.

Већина ресторана добро обавља свој посао. Међутим у многим ћете добити много више хране него што вам треба а наш човек мисли ако је платио да мора и да конзумира. А са храном добијете и нездраву масноћу, и калорије, и шећер и вишак соли. Повишен крвни притисак, холестерол, шећерна болест, жгаравица су добитак који се не наплаћује одмах, него мало касније. А сад, ето и Листериие! Зар нам је и то још требало!

Обавештавам читаоце и моје пацијенте да ћу наставити рад у Ординацији у Downtown-у на 1280 Granville Street у Vancouver-у сваког уторка од 2-5h pm. За заказивање прегледа позовите број: 604 682-2141

Са поштовањем
Др Ђорђе Кљајић

Dr. Dario Majstorović DDS
PORODIČNI STOMATOLOG

Najmodernija oprema
Popust za novodošle, decu i penzionere
Mogućnost plaćanja u više rata
Besplatan parking

ZA HITNE SLUČAJEVE
VAN RADNOG VREMENA!

TEL: (604) 430-5559
CELL: 710-3005

Kingsway & Tyne - pored Safeway-a

5718 Tyne St.
Vancouver, B.C. V5R 4L6