

Профилактика листериоза

Листериоз пищевого происхождения — это одна из самых тяжелых болезней пищевого происхождения. Его возбудителем является бактерия *Listeria monocytogenes*.

Существует два основных типа листериоза: неинвазивная форма и инвазивная форма.

Неинвазивный листериоз (фебрильный листериозный гастроэнтерит) является легкой формой болезни, развивающейся, в основном, у здоровых людей. Симптомы включают диарею, повышенную температуру, головную боль и миалгию (мышечные боли). Инкубационный период короткий и длится несколько дней. Вспышки этой болезни, как правило, связаны с потреблением пищевых продуктов, содержащих *L. monocytogenes* в больших количествах.

Инвазивный листериоз является более тяжелой формой болезни и поражает некоторые группы населения высокого риска. Они включают беременных женщин, пациентов, получающих лечение в связи с раком и пересадкой органов, пожилых людей и детей грудного возраста, ВИЧ-инфицированных. Для этой формы болезни характерны тяжелые симптомы и высокая смертность (20%-30%). Симптомы включают повышенную температуру, миалгию (мышечные боли), септицемию, менингит. Инкубационный период длится обычно одну-две недели, но может варьироваться от нескольких дней вплоть до 90 дней.

В отличие от многих других бактерий, вызывающих широко распространенные болезни пищевого происхождения, *L. monocytogenes* может выживать и размножаться при низких температурах, обычно поддерживаемых в холодильниках. Употребление загрязненных пищевых продуктов, содержащих *L. monocytogenes* в больших количествах, является основным путем передачи инфекции. Инфекция может также передаваться от человека к человеку, в частности от беременных женщин к плоду.

L. monocytogenes широко распространены в природе — их можно обнаружить в почве, воде и желудочно-кишечном тракте животных.

Загрязнение овощей может происходить через почву или при использовании навоза в качестве удобрения. Готовые к употреблению пищевые продукты могут также загрязняться во время их переработки, а бактерии могут размножаться до опасных уровней во время распределения и хранения.

Наиболее часто причастными к листериозу оказываются продукты с длительным сроком хранения в холодильнике (при достаточно длительном хранении при температурах, поддерживаемых в холодильнике, количество *L. Monocytogenes* в продуктах может значительно увеличиться) и продукты, потребляемые без последующей обработки, например, без тепловой обработки, которая позволила бы убить *L. monocytogenes*.

Профилактика

L. monocytogenes в пищевых продуктах погибают при пастеризации и тепловой обработке. Следует обратить внимание на безопасное обращение с пищевыми продуктами и соблюдение «Пяти принципов повышения безопасности пищевых продуктов»:

1. Соблюдайте чистоту.
2. Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке.
3. Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке.
4. Храните продукты при безопасной температуре.
5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

Лица из групп риска должны избегать потребления молочных продуктов, приготовленных из непастеризованного молока; мясных полуфабрикатов и готовых к употреблению мясных продуктов (таких как сосиски, ветчина, паштеты и мясные пасты), а также морских продуктов холодного копчения (таких как копченый лосось); читать информацию о сроке годности и температурах хранения, указанную на упаковке, и внимательно следовать этим указаниям.

Важно соблюдать срок годности и температуры хранения, указанные на упаковке готовых к употреблению пищевых продуктов, с тем чтобы количество бактерий, потенциально присутствующих в этих продуктах, не увеличилось до опасных уровней. Тепловая обработка продуктов перед их употреблением является еще одним эффективным способом уничтожения бактерий.

