

## Enim esinevad soolenakkushaigused

### Salmonelloos

Salmonelloos on nakkushaigus, mille tekitajaks on bakter nimega Salmonella. Haiguse tunnused on palavik, kõhulahtisus, kõhuvalu, iiveldus ja oksendamine, mis tekivad enamasti 12 kuni 36 tundi pärast nakatumist, harvem 6 kuni 72 tundi pärast nakatumist. Tavaline haiguse kestvus on 4 kuni 7 päeva ja enamasti saadakse terveks ilma ravimeid võtmata. Haigus võib kulgeda ka minimaalsete haigusnähtudega.

Salmonelloos levib põhiliselt toore linnuliha ja munadega, kuid ka toorpiima või mõne muu salmonelladega saastunud toiduainega. Nakkust võib edasi anda ka haigestunud inimene, kui ta ise ja temaga suhtlevad inimesed ei pea puhtust. Nii et üleskutse pesta käsi võib kõlada küll banaalselt, kuid on tänapäevalgi väga asjakohane. Ka tuleb toitu valmistades hoida tööpinnad ja töövahendid puhtana. Liha- ja munasaadusi on soovitatav süüa läbikuumutatult. Uuringud on näidanud, et kõige tõhusam on üle 70-kraadine kuumus, salmonellad ja mõned teisedki mikroobid madalamal temperatuuril ei hävi.

Oluline on vältida ristsaastumist ehk toored toiduained – eriti liha – tuleb hoida eraldi nii üksteisest kui ka valmistoodangust. Valmistoit ei tohi pikka aega hoida soojas, vaid ikka külmkapis ja mitte üle 1–2 päeva.

Salmonellad on looduses laialt levinud mikroorganismid, esinevad tapaloomade seedetraktis, sagedamini avastatakse neid linnumunades ja –kehades ning ka pastöriseerimata piimas ja idudes.

Salmonelloosi haigestumise oht on suurim hügieeninõuete eiramisel, põhiliselt toore või halvasti küpsetatud liha kaudu, kui see on salmonelladega saastunud. Reeglina on tööstuslikult kuumtöödeldud toiduained ohutud.

Salmonellad on kogu maailmas kujunenud tõeliseks nuhtluseks just linnukasvatustes. USA-s arvatakse, et iga teine kaupluses müüdav kana on salmonelladega saastunud, Inglismaal peetakse saastunuks viiendikku müüdavatest linnumunadest.

Põhjamaades välditakse toidutoorme saastumist linnukasvatustes steriilse sööda kasutamisega ja lindude tapaliinil õhkjahutuse rakendamisega.

Salmonelloosi haigestumise vähendamine eeldab hügieeninõuete täitmist kogu toidukaitlemise ahelas alates loomakasvatajast ja lõpetades tarbijaga.

### Kampülobakterioos

Kampülobakterioosi haigestumine näitab samuti tõusutendentsi, õnneks Eestis selle haiguse puhanguid pole täheldatud.

Kampülobakterid esinevad nagu salmonelladki tapaloomade (peamiselt veiste, kuid ka broilerite) seedetraktis, kuid nakkuse võib saada ka veest, koertelt ja kassidelt. Nii kodu- kui ka metsloomad võivad kogu oma elu olla haigusekandjad.

Haigustunnused – kõhulahtisus, soolepõletik, lihasevalu, iiveldus – ilmnevad 1–10, tavaliselt 3–5 päeva peale nakatumist. Hiljem võivad kimbutada ka liigesevaevused.

Kampülobakterid on väga sagedased reisikõhulahtisuse tekitajad, võivad levida ka kontaktnakkusena.

Haigestumise vähendamine nõuab hügieeninõuete täitmist nii tootja kui ka tarbija poolt. Kuumutamist vajav toit tuleb tõepoolest korralikult kuumutada, vältida pastöriseerimata piima ja piimatooteid.

### Shigelloos

Shigelloos ehk mustade käte haigust levitab peamiselt haigestunud inimene, kelle kaudu võib haigustekitaja toidusse sattuda. Enamasti salatitesse, toore puu- ja köögivilja peale ning vette. Haigustunnused ilmnevad poole päeva või mõne päeva pärast ja need on mõõdukast kõhuvalust kuni kõrge palaviku ja teiste üldnähtudeni. Shigelloosile küllaltki tüüpiline on veriroe, kuid seda võivad tekitada ka teised soolenakkushaigused.

Reeglina kulgeb shigelloos üsna kergelt, kuid shigelloosi kliiniline pilt on raske juhul, kui haigustekitajaks on *Shigella dysenteriae*. Siis algab haigus ägedalt kõrge palaviku ja kõhuvaluga, millele järgneb algul tavaline, hiljem verine kõhulahtisus.

Shigelloosi esineb rohkesti just arengumaades ning see ohustab turismireisidel käijaid.

Põhiline shigelloosist hoidumise viis on käte hügieen ja mõistagi köögi- ja puuvilja pesemine enne sööki ning muude toiduhügieeni nõudmiste täitmine.

### Jersinioos

Jersinioosi võib nakatada haigustekitajaga saastunud sea- ja veiseliha liha kaudu, kuhu bakter pääseb looma keelelt ja neelust. Lisaks toidule võib mikroob pesitseda ka vees. Kuid haigustekitajaid võivad edasi kanda ning anda ka kodulinnud, koerad, kassid ja juba nakatunud inimesed.

Jersiniate hulka kuulub kolm patogeenset mikroobi: kaks põhjustavad tüüpilisi seedetrakti vaevusi, üks aga katku. Jersinioosi sümptomid ilmnevad mõni päev pärast nakatumist kõhuvalu ja kõhulahtisusena. Kõhuvalu annab tunda rohkem paremal pool, tekitades pimesoolepõletikukahtlusi. Hiljem võib haige kannatada liigesevaevuste käes.

Haigust esineb ka kõrge elatustasemega maades. Jersiiniad on vastupidavad, optimaalne paljunemistemperatuur jääb vahemikku +22–28°kuid nad võivad areneda ka 0 kuni +4°C juures, seega külmkapi temperatuuril.

Haigestumist aitab taas vältida täielik hügieenireeglitest kinnipidamine. Toitu tuleb piisavalt kuumutada, ei tohi valede tingimustel ja kaua säilitada.

### **Rotaviirusenteriit**

Rotaviirusenteriit kuulub viiruslike soolenakkuste hulka, selle esinemine on sageli sesoonne – enam talvel ja kevadel.

Nakkusallikaks on kas juba haigestunud inimene, kuid rotaviirused levivad ka veega ja toiduga. Rotaviiruslikule kõhulahtisusele on omane "plahvatuslik" algus koos vesise kõhulahtisusega, oksendamine ja palavik. Sümptomid ilmnevad 2–3 ööpäeva pärast nakatumist. Haigus kestab tavaliselt alla viie ööpäeva.

Tavaliselt haigestuvad väikelapsed, eelkõige lasteaedades ja lastekodude, kuid täiskasvanutel on seda täheldatud nt. sõjaväeosades ja vanadekodudes.

Haigestumise vältimiseks tuleb toidu valmistamisel ja söömisel kinni pidada puhtusenõuetest, kuumutamist vajavaid toite tuleb küllaldaselt kuumutada ja kui on tegu näiteks maal suvilas salvkaevu veega, siis tuleb ka seda keeta.