

Kaip gelbėtis apsinuodijus maistu?



Kaip išvengti apsinuodijimo?

Po švenčių lieka ne tik įvairių patiekalų, bet ir maisto žaliavos – žalios mėsos, žuvų, atidarytų konservuotų pupelių, žirnelių, pomidorų ir kitokių produktų. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (VMVT) specialistai atkreipia dėmesį, kad laikant maistą svarbu nepamiršti kelių taisyklių, kad vėliau, jį suvalgius, netektų susidurti su nemaloniais padariniais. „Paruoštą maistą šaldytuve nuo 0 °C iki + 4 °C temperatūroje derėtų laikyti taip, kad jis nesiliestų su termiškai neapdorotais produktais. Virto, kepto, troškinto maisto nerekomenduojama palikti kambario temperatūroje ilgiau kaip 2 val. Tortus su kremais, kitus greitai gendančius saldumynus taip pat būtina laikyti šaldytuve. Sausi produktai, tokie kaip duona, kruopos, miltai ir kiti, turėtų būti laikomi apsaugant juos nuo drėgmės. Pirmiausia suvartokite greitai gendančius produktus: silkių užkandas su daržovėmis, vaisiais, grybais, įvairiais prieskoniais, užpiltas marinatu, aliejumi, padažais, nes žuvų riebalai greitai oksiduoja, gali pakisti šių patiekalų spalva, kvapas ir skonis. Ir ateityje reikėtų prisiminti, kad į patiekalus, kurie gardinami majonezu ar kitais riebiais padažais, padažus įmaišyti reikėtų tik prieš patiekiant ir patiekti derėtų tik tokį kiekį, kokį tuo metu suvartosite. Šiuos produktus reikia laikyti šaldytuve, geriausiai sandariose, uždengiamose dėžėse, taip apsaugant nuo galimos kryžminės taršos“, – pataria

VMVT Veterinarijos sanitarijos skyriaus vedėja Gintarė Jatkevičienė. Taigi, jei balta mišrainė jau pagardinta majonezu, greičiausiai kitą rytą jos nebegalėsite valgyti, o jei majonezo joje nėra, ji sandariai uždaryta plastikinėje dėžutėje, gal dar per kitą parą nesuges.

Mamos ir močiutės ne tik privaisina per šventes, bet ir prikrauna pilnus krepšius maisto vežtis namo, kai kurie produktai būna užšaldyti, išimti iš šaldiklių. Keliaujant jie neretai atšyla, tad ką daryti? Pasak pašnekovės, užšaldytas maistas turėtų būti atšildomas tik vieną kartą, atitirpusio atgal į šaldiklį nederėtų dėti. „Stenkitės produktų, kuriems reikalinga užtikrinti temperatūrinį režimą laikymo metu, transportavimą sutrumpinti iki minimumo. Jeigu ruošite maistą iš užšaldytos mėsos ar mėsos pusgaminių, žaliavas atšildykite taip, kad atitirpęs skystis neužterštų kitų maisto produktų ar jų pakuočių. Sušaldyti pusgaminiai turi būti atšildomi šaldytuve, mikrobangų krosnelėje ar po tekančiu vandeniu. Sušaldytas daržoves, uogas, žalumynus rekomenduojama iškart termiškai apdoroti, be atšildymo“, – sako specialistė.

Atsargiai – paukštiena!

Visos maisto ruošimo taisyklės galioja ne tik per šventes, jų derėtų laikytis visada. Maisto ir veterinarijos tarnybos specialistės teigimu, ypač atsargiai reikėtų elgtis su šviežia paukštiena, nes nuo jos neretai organizmas užkrečiamas pavojingomis bakte-

Jeigu po švenčių skrandyje dar liko vietos, o ir maisto šaldytuve ar balkone, sandėliuke – pilni puodai, neskubėkite jo kimšti į save. Iki apsinuodijimo kartais – tik vienas kąsnis. Įvairių patiekalų likučiai, pastovėję keletą dienų, ne visada tinkami vartoti, nors iš pažiūros atrodo visai neblogai.

Dalia VALENTIENĖ

rijomis. „Prieš ruošiant paukštieną jos nereikėtų plauti. Plovimo metu bakterijos kartu su vandeniu gali patekti ant šalia plautuvės esančių paviršių ir pasklisti pačioje plautuvėje. Tinkamai neuvalius, kitas plaunamas inventorius ar indai gali užsiteršti bakterijomis. Visada plaukite rankas ne trumpiau nei 30 sek. muilu ir šiltu vandeniu prieš ruošdami paukštieną ir po jos gamavimo. Nelieskite jokių įrankių ar paviršių neplautomis rankomis. Prieš ir po gamavimo kruopščiai karštu vandeniu nuplaukite naudotus įrankius, lenteles ir lėkštes, nuvalykite virtuvės paviršius, esant galimybei dezinfekuokite. Rekomenduojama plaunant paviršius ir indus nenaudoti virtuvinių kempinių, nes jas itin sudėtinga išplauti. Esant galimybei, naudokite vienkartinės šluostes arba popierinius rankšluosčius. Jei visgi naudojate daugkartinio naudojimo kempines, šluostes, dienos pabaigoje rekomenduojama jas keletą minučių sterilizuoti verdančiame vandenyje.

Ne mažiau svarbu paukštieną tinkamai termiškai apdoroti. Kad gaminamas patiekalas būtų saugus, reikia užtikrinti, kad visos keamos paukštienos dalys būtų tinkamai iškepusios ir pasiektų ne žemesnę nei 75 °C temperatūrą“, – pasakoja VMVT Veterinarijos sanitarijos skyriaus vedėja G. Jatkevičienė.

Kas išduoda apsinuodijimą?

Apsinuodijimą lemia kelios priežastys. Sugedę maisto produktai yra puiki terpė bakterijoms kauptis. Kuo jų daugiau, tuo blogiau mūsų virškinimo sistemai. Tačiau, kaip minėjo VMVT specialistė, sugedęs maistas nėra vienintelis bakterijų šaltinis, bakterijų maiste lieka ir dėl netinkamo jo paruošimo. Norint išvengti skaudžių padarinių, būtina įsitikinti, ar valgis yra tinkamai iškepus, išviręs. Dar vienas bakterijų pamėgtas „kelias“ į mūsų organizmą – higienos nesilaikymas. Jei maistą ruošiate nešvariomis rankomis



Gaminant valgį, ypač iš paukštienos, reikia laikytis higienos taisyklių

ar įrankiais – didiname apsinuodijimo riziką.

Nuo ko dažniausiai apsinuodijama po švenčių? Kaip sau padėti sunegalavus?

„Apsinuodijus maistu, simptomai dažniausiai pasireiškia per 1–2 val. ir trunka vieną dvi paras. Būdingi požymiai – pykinimas, vėmimas, viduriavimas, apetito stoka, pilvo skausmai, nuovargis, bendras silpnumas, dažnai lydimas karščiavimo. Kaip atskirti apsinuodijimą nuo sutrikusio virškinimo ir kitų virškinimo trakto ligų? Nevirškinimo atvejais karščiavimas nėra būdingas, tada gali būti jaučiamas „sunkumo“, „pilnumo“ jausmas, pykinimas. Kitoms virškinimo trakto ligoms gali būti būdingi „aliarmo“ simptomai: vėmimas krauju, tuštinimasis krauju, staigus nepaaiškinamas svorio kritimas, rijimo sutrikimas, skausmingas rijimas, neaiškios kilmės anemija ir kt. Kas vyksta apsinuodijus organizme? Sukėlėjas su maistu patenka į virškinamąjį traktą, dauginasi, gamina toksinus, kurie sukelia uždegimą, gali patekti į sisteminę kraujotaką ir sukelti sisteminį uždegiminį atsaką“, – teigia Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinio gydytoja gastroenterologė Evelina Ruibienė.

Pasak pašnekovės, nuo gausaus kiekio įvairaus maisto daugeliui paūmėja lėtinės ligos. „Dažniausiai pacientai kreipiasi dėl gastroezofaginio reflukso ligos (GERL) paūmėjimo, užsitęsusio pilvo maudimo, pūtimo, skausmo, viduriavimo. Pasitaiko ir apsinuodijimų, nes ne visada įvertinama, kad kai kurie patiekalai gana greitai genda šilumoje. Greičiausiai genda baltyminis maistas, pavyzdžiui, pienas, žuvis, mėsa. Kuo didesnė intervencija į paruoštą maistą, t. y. kuo labiau prie jo prisiliečiama, tuo jis greičiau genda, nes didesnė tikimybė, kad kažkurioje grandyje buvo užterštas sukėlėjų. Jei toks produktas ilgai stovi kambario temperatūroje, susidar palankios sąlygos sukeltėjams pasidauginti, taip gali nutikti su patiekalais iš maltos mėsos, įdarytos žuvies. Paruošus salotas, mišraines nereikėtų skubėti pilti padažų: majonezo, grietinės, kitų užpilų. Cukrus, baltymai, šiluma ir drėgmė – tinkamiausios sąlygos daugintis sukeltėjams“, – paaiškina gydytoja.

Kaip gydytis?

Sunegalavę žmonės neretai griebiasi kone visų vaistinėlių esančių vaistų: ir aktyvintosios anglies, ir virškinimo fermentų, ir tablečių nuo skausmo bei uždegimo. Kokie turėtų būti pirmieji pagalbos sau apsinuodijus maistu žingsniai ir kokių vaistų naudanga turėti šeimos vaistinėje? Pasak gydytojos gastroenterologės E. Ruibienės, pasireiškus apsinuodijimo simptomams, pirmiausia derėtų pagalvoti ne apie vaistus, o apie vandenį. „Vemiant, viduriuojant galima netekti daug skysčių, todėl pirmiausia būtina atkurti skysčių ir elektrolitų balansą, kitaip gali pasireikšti labai rimtų sutrikimų. Pavyzdžiui, sumažėjęs kalio kiekis gali sukelti širdies ritmo sutrikimus. Reikėtų vengti saldžių ir gazuotų gėrimų, geriau gerti antioksidacinių savybių turinčių arbatų: ramunėlių, medetkų, šalavijų, negazuoto mineralinio vandens. Esant apsinuodijimo sukeltam viduriavimui, galima vartoti smektą arba diosmektiną su elektrolitais, bet reikėtų vengti viduriavimą stabdančių vaistų, pavyzdžiui, „Loperamid“. Pykinant, vemiant, tinka vartoti aktyvintąją anglį, kuri suriša toksinus. Vis dėlto, jei simptomai užsitęsia, vertėtų pagalvoti apie antiemetikus, pavyzdžiui, metoklopramidą. Žarnyno mikrobiotai atkurti tiktų ir probiotikai. Simptomams sumažėjus, derėtų rinktis lengvesnį maistą: džiovėselius, liesą mėsą, ryžius ir kt. Bet pirmiausia – leisti organizmui išsivalyti. Dažniausios klaidos, kad skubama atnaujinti mitybą arba iškart stabdyti vėmimą ir viduriavimą visomis įmanomomis priemonėmis. Reikia nepamiršti, kad vėmimas, viduriavimas – gynybinė organizmo reakcija į sukėlėją. Ji padeda pašalinti toksinus iš organizmo. Iškart bandant stabdyti šias reakcijas, sutrikdomas toksinų šalinimas, todėl sukėlėjai gali patekti į kraujotaką ir sukelti rimtas komplikacijas, tokias kaip sepsis. Jei simptomai progresuoja, nepaisant taikomo gydymo, ar atsiranda naujų, minėtų „aliarmo“ simptomų, derėtų nedelsti ir kreiptis į gydymo įstaigą“, – pataria Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinio gydytoja gastroenterologė E. Ruibienė.

Rūkymas mažina smegenų tūrį

Jei tarp jūsų įsipareigojimų naujaisiais metais buvo ir pažadas mesti rūkyti, sveikiname. Galbūt atsikratyti šio žalingo įpročio jus paskatins ir naujo mokslinio tyrimo išvados.

Kaip atskleidė Vašingtono universiteto Medicinos mokyklos mokslininkų studija, rūkymas ne tik sukelia priklausomybę ir kenkia plaučiams bei širdžiai. Pasirodo, su rūkymu susijęs ir rūkalių smegenų tūrio mažėjimas. Metę rūkyti, šį procesą galite sustabdyti, tačiau, tyrėjų teigimu, pirminio dydžio smegenys neatgaus. Jos turi savybę ilgai išlikti, žmogui senstant, mažėti, o rūkymas šį procesą paankstina.

Išvados, kuriomis žurnale „Biological Psychiatry“ pasidalijo tyrimo autoriai, padeda paaiškinti, kodėl rūkaliams gresia didesnė tikimybė patirti pažinimo ir mąstymo proceso iššūkių ir susirgti demencija. Rūkymas ir mažesnis smegenų tūris yra susiję, bet tyrėjai niekada nebuvo tikri, kas konkrečiai lemia tokį reiškinį. Be to, pasak mokslininkų, reikia atsižvelgti į dar vieną svarbų veiksnių – žmogaus genetiką. Tiek smegenų dydis, tiek rūkymo įprotis yra paveldimi dalykai. Teigiama, kad maždaug pusę žmogaus polinkio rūkyti lemia genai.

Siekdama išsiaiškinti genų, smegenų ir elgsenos ryšį, tyrėja psichiatrė Lora Bairut su kolegomis analizavo duomenis, gautus iš Jungtinės Karalystės biobanko – viešai prieinamos biomedicinos duomenų bazės, kurioje saugoma apie pusės milijono žmonių genetinę, sveikatos ir elgsenos informaciją. Buvo atliktas daugiau nei 40 tūkst. asmenų smegenų vizualizavimas smegenų tūriui nustatyti. Iš viso tyrėjų komanda išanalizavo kiek daugiau nei 32 tūkst. tyrimo dalyvių nuasmenintus duomenis apie smegenų tūrį, rūkymo istoriją ir genetinį polinkį rūkyti. Paaškęjo, kad kiekviena rizikos veiksnių pora yra susijusi: tiek



Rūkaliams gresia didesnė tikimybė patirti pažinimo ir mąstymo proceso iššūkių ir susirgti demencija

rūkymo istorija ir smegenų tūris, tiek genetinis polinkis rūkyti ir rūkymo istorija, tiek genetinis polinkis rūkyti ir smegenų tūris. Tyrėjai padarė išvadą, kad iš esmės žmogaus genetika lemia polinkį rūkyti, o jis – smegenų tūrio mažėjimą. „Skamba blogai, ir tai yra blogai, – pabrėžė L. Bairut. – Smegenų tūrio mažėjimą galima sieti su greitesniu senėjimu. Tai svarbu senėjant mūsų visuomenei, nes tiek senėjimas, tiek rūkymas yra demencijos rizikos veiksniai.“ Deja, atrodo, kad smegenų tūrio mažėjimas yra negrįžtamas. Analizuodami žmonių, kurie prieš daug metų metė rūkyti, duomenis, mokslininkai nustatė, kad jų smegenys visam laikui liko mažesnės nei tų žmonių, kurie niekada nerūkė. „Ką galite padaryti, kad sustabdytumėte smegenų senėjimą ir sumažintumėte demencijos riziką, tai – mesti rūkyti“, – teigė tyrėjai.

Galite išbandyti pakaitinę nikotino terapiją, venkite dirgiklių (situacijų, kurios jus skatina rūkyti), užuot rūkę, ką nors kramtykite. O svarbiausia – dažniau sau priminkite nerūkymo pranašumus: geresnę fizinę būklę, sutaupytas lėšas ir kt.