

Листерия - чем опасна во время беременности?

розділ: Дитячі інфекційні захворювання, дата: 10.05.2017, автор: Буренок А.С. по материалам www.babycenter.com



Что такое листериоз?

Листериоз — это серьезное заболевание, вызываемое бактерией *Listeria monocytogenes* и передающееся через заражённые продукты. Беременная женщина и её будущий ребёнок, наряду с новорожденными, пожилыми людьми и лицами с ослабленной иммунной системой наиболее подвержены заболеванию листериозом.

К счастью, это заболевание встречается редко. По подсчетам Центра контроля заболеваний (CDC) в США ежегодно регистрируется около 2500 случаев заболеваний, треть из которых беременные.

Как листерия поражает беременную и её будущего ребёнка?

Листерия поражает плаценту, амниотическую жидкость и плод, вызывая невынашивание и замирание плода. У новорожденного листерия вызывает дыхательные нарушения, лихорадку, поражение крови, кожи, заболевания внутренних органов и центральной нервной системы, включая менингит.

Некоторые новорожденные могут родиться здоровыми, а затем через неделю или несколько недель появятся первые симптомы, чаще всего менингита. Позднее начало листериоза указывает, что заражение произошло во время прохождения ребёнка через родовые пути.

Как заподозрить наличие листериоза?

Часто листериоз протекает бессимптомно, но может вызывать следующие симптомы:

- лихорадка и сходные с ОРВИ симптомы
- боли в мышцах

- головная боль
- рвота, понос
- головокружение
- потеря сознания
- судороги

Инкубационный период длится от нескольких дней до 2 месяцев.

Как лечится листериоз?

Проводится антибактериальная терапия.

Что делать, чтобы не заразиться листериозом?

- **Тщательно готовить мясо, птицу и рыбу.** Используйте пищевой термометр, чтобы измерить внутреннюю температуру мяса. Температура должна быть не ниже 70°C. Если не использовать термометр, то готовьте до того момента, пока мясо перестаёт быть розовым в центре. Рыба считается готовой, если она становится матовой.
- **Тщательно подогревать остатки пищи.** Так как заражение пищи листериями может произойти в холодильнике, и в отличие от многих видов бактерий листерии продолжают расти при низких температурах, следует хорошо разогревать приготовленную еду из холодильника до 70°C или до появления пара. Если Вы разогреваете еду в микроволновой печи, накрывайте её крышкой, чтобы удерживать внутри влагу и обеспечить равномерный разогрев. Избегайте готовых продуктов из гастронома. Не ешьте колбасные изделия, вяленое мясо, паштеты, хот-доги, готовое мясо из магазина, если вы его не разогреваете. Воздержитесь от готовых салатов из магазина, особенно если они содержат курицу, морепродукты и яйца. Не следует есть сырую рыбу и морепродукты.
- **Не употребляйте непастеризованное (сырое) молоко.** Сюда относят коровье и козье молоко и продукты из них. Не ешьте мягкие сыры, такие как фета, бри, камамбер, только если на них не указано, что они произведены из пастеризованного молока. Считается, что творог, рикотта, крем-сыр и твёрдые сыры (chedder, пармезан) безопасны к употреблению. Однако, все равно лучше читать этикетки на продуктах, чтобы убедиться, что они сделаны из пастеризованного молока.
- **Тщательно мойте фрукты и овощи или удаляйте кожуру с них.**
- **Воздержитесь от сырых ростков люцерны, редиса, фасоли и др.** В марте 2008 года в США была вспышка листериоза через заражённые ростки люцерны.
- **Следите, чтобы готовая еда не соприкасалась с сырым мясом или невымытыми овощами и фруктами.** Хорошо мойте посуду.
- **Промывайте губки для мытья посуды или часто меняйте их, стирайте кухонные полотенца, так как они могут быть источником бактерий.** Для вытирания посуды можно ещё использовать бумажное полотенце.
- **Не храните долго еду.**
- **Проверяйте температуру в холодильнике и морозильной камере. Следите за чистотой вашего холодильника.**

https://www.babycenter.com/0_listeriosis-during-pregnancy_9528.bc