



Защити себя от ботулизма

Ботулизм – тяжёлое, потенциально смертельное инфекционное заболевание вызванное попаданием в организм ботулинического токсина. Это природный нейротоксин, сильный яд, который образуется как продукт жизнедеятельности микроорганизма *Clostridium botulinum* (клостридия ботулиnum). Он не может расти и размножаться в живом организме. Для жизнедеятельности *Clostridium botulinum* требуется анаэробная, то есть бескислородная среда, такая как, например, банка консервов.

Clostridium botulinum в природе чаще присутствует в виде спор, чрезвычайно устойчивых к внешнему воздействию. Убить споры обычным кипячением нельзя – требуется автоклавирование, то есть воздействие высокой температуры при повышенном давлении. Зато вегетативные формы *Clostridium botulinum* (то есть микроб без защитной оболочки) и продукт их жизнедеятельности ботулотоксин очень чувствительны к внешнему воздействию. Простое кипячение, воздействие ультрафиолетом, применение антисептиков и даже алкоголя лишают микроб и токсин патогенных свойств. *Clostridium botulinum* из внешней среды в виде спор попадает в грибы, овощи и другие продукты. При попадании в живой организм споры без изменений проходят через пищевой тракт, не переходя в вегетативную форму, а потому совершенно безопасны.

Другое дело, когда споры *Clostridium botulinum* попадают в консервы. В домашних условиях создать условия автоклава невозможно. В безвоздушной среде, при комнатной температуре споры переходят в вегетативную форму, бактерия быстро размножается в питательной среде, выделяя нейротоксин. Если употребить такую консервацию в пищу, то заболевание неизбежно.

Опасной может стать и заводская консервация, если при приготовлении была нарушена технология температурной обработки.

Первыми признаками ботулизма могут быть общая слабость, головная боль, сухость во рту, тошнота. При поражении центральной нервной системы могут быть нарушения зрения, глотания, изменение голоса. При появлении первых симптомов необходимо сразу же обратиться за медицинской помощью, не заниматься самолечением! Поздно начатое лечение может быть безуспешным!

Основные меры предупреждения ботулизма:

- не рекомендуется консервировать в домашних условиях грибы, мясо, рыбу, зелень;
- для консервирования необходимо использовать только свежие фрукты и овощи, недопустимо консервировать испорченные плоды;
- необходимо тщательно мыть овощи и плоды; если их поверхность загрязнена землей, пользоваться при мытье щеткой;

- строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях;
- хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать бомбажные (вздутые) банки;
- не покупать на рынках (с рук) изготовленные в домашних условиях консервированные грибы или овощи в банках с закатанными крышками.

При покупке продуктов в магазине обращайте внимание на условия хранения, состояние холодильников, репутацию магазина по отзывам и прочее.

Необходимо помнить, что тепловая обработка консервов может полностью инактивировать ботулотоксин. Достаточно просто прокипятить овощные консервы, остудить и спокойно съесть. Мясные и рыбные консервы можно использовать для приготовления супов, рагу или выпечки. Зараженный ботулотоксином продукт выглядит съедобным; вкус, цвет и запах продукта могут быть нормальными. Однако часто как раз микроорганизмы, вызывающие внешние признаки порчи продуктов, помогают нам избежать более серьезных отравлений. Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу банки с признаками бомбажа (вздутие), заплесневелые или прокисшие продукты.

Придерживайтесь этих несложных правил – это поможет уберечься вам и вашим близким от ботулизма!

Врач-инфекционист ГБУЗ «Трубчевская ЦРБ» М.Р.Алексинский