



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 14/03/2025
Α.Α.: 208

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΛΙΣΤΕΡΙΩΣΗ – Η ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗΣ ΛΟΙΜΩΞΗ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ



ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ: <https://cibum.gr>

ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ: <https://www.iatropedia.gr>

Η Λιστερίωση είναι μία σπάνια αλλά πολύ σοβαρή λοίμωξη (ζωνοσόσος), η οποία αποτελεί την τρίτη κύρια αιτία θανάτου από τροφιμογενείς ασθένειες σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, μετά την μη τυφοειδή σαλμονέλα και το τοξόπλασμα, και με τέταρτη τους Νοροϊούς.

Με βάση τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), σχεδόν 1 στους 10 ανθρώπους στον κόσμο αρρωσταίνει μετά από κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων και καταγράφονται περίπου 420.000 θάνατοι κάθε χρόνο.

ΑΙΤΙΑ- ΠΑΘΟΓΟΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ:

Οφείλεται στην κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων από το βακτηρίδιο **Listeria monocytogenes** (Λιστέρια η μονοκυτταρογόνος) το οποίο:

- είναι διαδεδομένο στη φύση και
- αποικίζει το χώμα, τα φυτά και το έντερο των θηλαστικών από όπου είναι δυνατόν να μεταδοθεί σε τροφές προς κατανάλωση.

Η Λιστέρια η μονοκυτταρογόνος υπάρχει:

- στο έδαφος (χώμα),
- στις χορτονομές,
- στο ζωοτροφές,
- στο νερό,
- στις λάσπες και στα λύματα.

Η νόσος εμφανίζεται συνήθως σποραδικά και σε μικροεπιδημίες.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ:

Η λοίμωξη εμφανίζει σοβαρή κλινική εικόνα σε ενήλικες με αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα, σε νεογνά αλλά και ιδιαίτερα σοβαρές επιπλοκές σε έμβρυα, ενώ οι εγκυμονούσες παρουσιάζουν ήπια συμπτώματα της νόσου.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- πυρετός,
- μυαλγίες
- συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα (ναυτία ή διάρροια).

Σε επέκταση της λοίμωξης της Λιστερίωσης στο νευρικό σύστημα:

- κεφαλαλγία,
- δυσκαμψία του αυχένα,
- σύγχυση,
- έλλειψη ισορροπίας ή και
- σπασμοί.

Οι ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΕΣ:

- συνήθως παρουσιάζουν μόνο ήπια συμπτώματα γρίπης, με βασικό τον πυρετό και στη διάρκεια του τρίτου τριμήνου της κύησης η λοίμωξη μπορεί να μεταδοθεί στο έμβρυο μέσω του πλακούντα.
- Ανάλογα με την ηλικία της κύησης η μόλυνση είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αποβολή, **θνησιγένεια** (γέννηση νεκρού νεογνού), σε πρόωρο τοκετό ή σε σοβαρή λοίμωξη του νεογνήτου.

Οι **ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ** και τα **ΠΑΙΔΙΑ** συνήθως δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα ή εάν εμφανίσουν, αυτά ομοιάζουν με της γρίπης.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

1. οι ασθενείς με AIDS
(κινδυνεύουν 300 φορές περισσότερο να νοσήσουν σε σχέση με άτομα που διαθέτουν φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα),
2. οι έγκυες
(κινδυνεύουν 20 φορές περισσότερο να νοσήσουν από ότι οι άλλοι υγιείς ενήλικες) και τα έμβρυά τους,
3. τα νεογνά,
4. οι ηλικιωμένοι,
5. οι καρκινοπαθείς,
6. οι μεταμοσχευμένοι,
7. οι αιμοκαθαιρόμενοι,
8. οι διαβητικοί,
9. οι ηπατοπαθείς,
10. οι ασθενείς που πάσχουν από νοσήματα του αίματος και
11. οι ασθενείς που βρίσκονται υπό αγωγή με ανοσοκατασταλτικά, κυτταροστατικά ή κορτικοστεροειδή.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ:

Η Λιστερίωση μεταδίδεται μέσω:

- Κατανάλωσης μολυσμένων τροφίμων.
- Επαφής του ανθρώπου με πάσχοντα ζώα ή με τις απεκκρίσεις τους.
- Κατανάλωσης από την εγκυμονούσα μητέρα μολυσμένου τροφίμου και μετάδοση της Λιστερίωσης στο έμβryo.
- Επιμόλυνσης τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα από ορισμένα κατοικίδια, πτηνά και άγρια θηλαστικά που μπορεί να μεταφέρουν το βακτηρίδιο, χωρίς να νοσούν.
- Επιμόλυνσης λαχανικών από το χώμα ή από την κοπριά, όταν αυτή χρησιμοποιείται σαν λίπασμα.
- Κατανάλωσης τροφίμων μολυσμένων με μικρό αριθμό βακτηριδίων από άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.
Αν και τα υγιή άτομα μπορεί και να καταναλώσουν μολυσμένα τρόφιμα χωρίς να νοσήσουν.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΜΟΛΥΝΣΗ ΑΠΟ LISTERIA MONOCYTOGENES :

- μαλακά τυριά: μπρι, καμαμπέρ, ρικόττα κ.α.,
- έτοιμες ανάμεικτες σαλάτες με νωπά λαχανικά,
- ωμά θαλασσινά: καπνιστό ψάρι, μύδια, στρείδια κ.α.,
- σάλτσες για σαλάτες και dips, τα οποία ενδεχομένως έχουν έρθει σε επαφή με ωμά λαχανικά,
- μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα ή μη παστεριωμένο γάλα,
- μαλακά παγωτά, μη συσκευασμένα,
- προμαγειρεμένα προϊόντα κρέατος, τα οποία μπορεί να καταναλωθούν χωρίς επιπλέον μαγείρεμα ή ζέσταμα: πατέ, μαγειρεμένα κομμάτια κρέατος ή κοτόπουλου, αλλαντικά,
- προπαρασκευασμένα γεύματα τα οποία ζεσταίνονται χωρίς να βράσουν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΑΠΟ ΛΙΣΤΕΡΙΩΣΗ:

Το βακτηρίδιο *Listeria monocytogenes* (Λιστέρια η μονοκυτταρογόνος):

- **αναπτύσσεται** στις συνθήκες **εντός του ψυγείου (5- 10°C)** επιμολύνοντας τα μαγειρεμένα τρόφιμα όταν αυτά έρχονται σε επαφή με νωπά μολυσμένα τρόφιμα.
- Όμως **καταστρέφεται** εύκολα με **μαγείρεμα στους 75 °C.**

Οδηγίες ασφαλούς χειρισμού τροφίμων:

- ✓ καλό πλύσιμο των χεριών, με ζεστό νερό και σαπούνι, των μαχαιροπήρουνων και των πάγκων κοπής και χειρισμού τροφίμων μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων
- ✓ έλεγχος των ημερομηνιών λήξης όλων των τροφίμων

- ✓ κατανάλωση ευπαθών τροφίμων και έτοιμων φαγητών σε σύντομο χρονικό διάστημα
- ✓ έλεγχος οργανοληπτικών χαρακτήρων τροφών (οσμή, υφή, χρώμα) ώστε να μην έχουν αλλοιώσεις.
- ✓ διατήρηση των μη μαγειρεμένων φαγητών σε ξεχωριστό μέρος από τα μαγειρεμένα φαγητά, τα λαχανικά και τα έτοιμα προς βρώση τρόφιμα
- ✓ επιμελής πλύσιμο των ωμών λαχανικών και φρούτων πριν από την κατανάλωση
- ✓ επιμελής μαγείρεμα των ωμών τροφών ζωικής προέλευσης (βοδινό, χοιρινό, πουλερικά)
- ✓ αποφυγή κατανάλωσης μη παστεριωμένου γάλατος και γαλακτοκομικών προϊόντων προερχόμενων από μη παστεριωμένο γάλα
- ✓ διατήρηση των ζεστών φαγητών σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C και των κρύων φαγητών σε θερμοκρασία μικρότερη των 5°C

Οδηγίες ασφαλούς χειρισμού τροφίμων και κατανάλωσης τροφών άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου:

- ✓ αποφυγή κατανάλωσης τροφίμων υψηλού κινδύνου για μόλυνση από Λιστέρια (βλ. άνωθεν λίστα)
- ✓ αποφυγή κατανάλωσης έτοιμων φαγητών, τα οποία έχουν διατηρηθεί στο ψυγείο για περισσότερες της μίας ημέρες
- ✓ κατανάλωση μόνο φρεσκομαγειρεμένων φαγητών
- ✓ προσεκτικό ξαναζέσταμα των φαγητών μέχρι να βράσουν

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Ιατρικός έλεγχος για την λοίμωξη χρειάζεται μόνο σε εγκυμονούσες και σε άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου, έχουν καταναλώσει μολυσμένο τρόφιμο και εντός δύο μηνών παρουσίασαν πυρετό και σημεία σοβαρής ασθένειας, ώστε να ενημερώσουν τον γιατρό για τη συγκεκριμένη έκθεση.

Η λιστερίωση διαγιγνώσκεται με καλλιέργεια του βακτηρίου από διάφορους ιστούς (π.χ αίμα, αμνιακό υγρό, εγκεφαλονωτιαίο υγρό, πλακούντα, μηκόνιο, κ.τ.λ.).

Η θεραπεία της λιστερίωσης γίνεται με την χορήγηση αντιβιοτικών.

Αν η λοίμωξη διαγνωστεί στην εγκυμοσύνη, η άμεση χορήγηση αντιβιοτικών δύναται να προλάβει τις επιπλοκές στο έμβρυο.

Πηγές: <https://www.who.int/health-topics/food-safety/>
<http://www.cdc.gov/foodsafety/>
<http://www.foodsafety.gov/>
<http://www.fightbac.org/safe-food-handling>