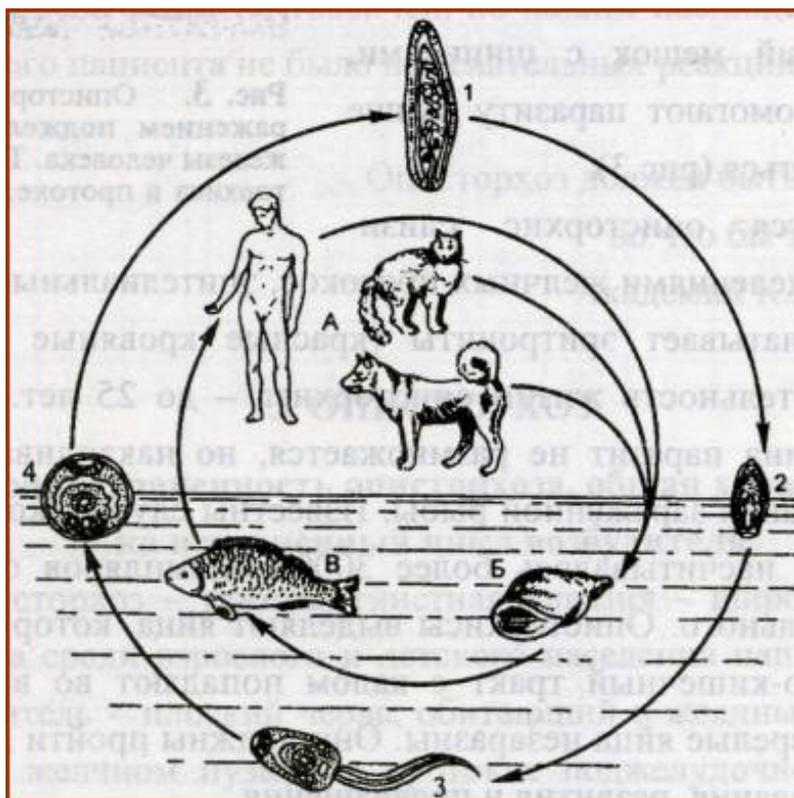


Профилактика описторхоза

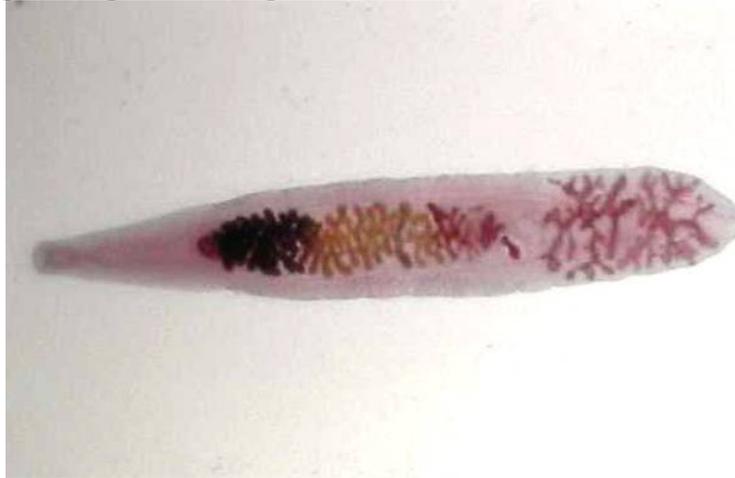
Заражение человека и млекопитающих животных происходит при употреблении в пищу сырой, недостаточно термически обработанной и слабо просоленной рыбы с метацеркариями гельминта. Поэтому в профилактике описторхоза большую роль играют навыки в кулинарной обработке рыбы. При недостаточной обработке последней личинки двуустки, находящиеся в рыбе, могут оставаться жизнеспособными. Поэтому заражение может произойти не только при случайном заглатывании мелких кусочков сырой рыбы, прилипшей к рукам, посуде и предметам домашнего обихода во время приготовления рыбных блюд, но и при употреблении в пищу недостаточно проваренной или прожаренной, слабо посоленной или слабо замороженной рыбы.



Возможность заражения описторхозом через хорошо проваренную рыбу и рыбу горячего копчения обычно исключается. Безопасной также считается солёная рыба, если технологический процесс посола доведён до конца. При засолке мелкой (10-15 г) рыбы, когда вся рыба густо засыпается солью, личинки двуустки полностью погибают через 3-4 суток, тогда как при засолке крупной (до 1 кг) - через 10 суток. Холодное копчение не даёт гарантии полного обезвреживания, но гибель большинства метацеркариев наступает в процессе предварительного соления рыбы.



К замораживанию метацеркарии сравнительно стойки. При температуре -2°C гибель личинки в мелкой рыбе наступает лишь через 4-5 суток, а в крупной - через 2-3 недели. При температуре $-23\text{-}25^{\circ}\text{C}$ личинки гибнут через 72 часа, при температуре -30°C - через 6 часов. При замораживании рыбы до -40°C личинки погибают через 3 часа.



Немаловажную роль в заражении описторхозом играет употребление в пищу свежеприготовленной "строганины" (мороженой рыбы, нарезанной тонкими ломтиками), поскольку замораживание её при этом не бывает очень глубоким.

Однако, найдется немало людей, которые уверенно скажут, что хорошо разбираются в рыбе и не видели в ней никаких паразитов. Но так ли это?

В Тюменской государственной медицинской академии было проведено небольшое исследование: отобрали группу студентов, категорически уверенных в том, что у них не может быть описторхоза. И аргументы у всех были на первый взгляд весомые - рыбу с Севера им никто не привозил, да и вообще "описторхозной" рыбы они никогда не употребляли. После первого же зондирования двенадцатиперстной кишки у большинства уверенности поубавилось, а после нескольких повторных исследований и у остальных паразит был обнаружен.

Это не является правилом, но все же наводит на некоторые размышления. Ну кто из нас не пробовал жаренных молодых карасиков, запеченного леща, а воблу или тарань под пиво? Но без должной обработки рыбы от заболевания никто не застрахован.

Речная рыба - вкусный и ценный продукт, к тому же для многих самый доступный в сегодняшней ситуации. Однако отсутствие вакцинопрофилактики и лекарств, предупреждающих заражение, делает особенно важным знание правил кулинарной обработки рыбы из семейства карповых. Тем более, что невооруженным глазом заметить личинку паразита в ней невозможно.

Вот основные правила:

1. Варить рыбу нужно 15-20 минут с момента закипания.
2. Жарить рыбу необходимо 15-20 минут, порезав ее небольшими кусочками и распластав в достаточном количестве жира, лучше под крышкой.
3. Рыбный пирог запекайте не менее часа в духовке.
4. Для соления рыбы используйте 2 кг соли на 10 кг рыбы, посол проводите в течение двух и более недель.

5. Вяление: 1-й способ - засолите рыбу выше указанным способом на две недели, а затем повесьте ее сушиться, 2-й способ - засолите рыбу на три дня и сушите ее три недели.
6. Замораживание: 1-й способ - держите рыбу в морозильнике или на морозе при температуре минус 28 градусов в течение 41 часа. 2-й способ - при температуре минус 35 градусов замораживайте рыбу 10 часов.
7. Нельзя употреблять малосоленную рыбу и строганину.
8. Не забывайте, что при разделке рыбы и резке продуктов, употребляемых без обработки (овощи, хлеб и т. д.), следует использовать разные разделочные доски.

Эти нормы определены опытным путем. Придерживайтесь их и живите спокойно.

