

TOKSOPLAZMOZA

– czy jest się czego bać?

Toksoplazmoza to choroba odzwierzęca, o której najczęściej słyszymy w kontekście ciąży. To właśnie moment, kiedy zleca się testy w jej kierunku. Z czym kojarzy się ta obco brzmiąca nazwa? Najczęściej z popularnym zwierzęciem domowym, pupilem wielu Polaków czyli kotem. Wiele kobiet na wieść o stanie błogosławionym zapomina o przyjaźni z tym czworonogiem i w panice pozbywa się zwierzaka by chronić zdrowie nienarodzonego dziecka. Jednak czy strach jest w tej sytuacji uzasadniony? A może to kolejny utrwalany przez lata stereotyp, jakoby koty były śmiertelnym zagrożeniem dla rozwijającego się płodu? W niniejszym artykule rozwiemy wszelkie wątpliwości przyszłych mam i wyjaśnimy na czym polega toksoplazmoza i jak się przed nią chronić.

ŹRÓDŁA ZARAŻENIA

Toksoplazmozę wywołuje pierwotniak zwany *Toxoplasma gondii*, którego pośrednim żywicielem jest między innymi człowiek. Z kolei żywicielem ostatecznym jest kot. To właśnie u tych zwierząt pasożyt przechodzi cały cykl rozwojowy kończący się wydalaniem z kałem tak zwanych oocyst, niezwykle odpornych na działanie warunków atmosferycznych. Mogą one przetrwać w glebie nawet rok!

WBREW POWSZECHNEJ OPINII ZARAŻENIE SIĘ TOKSOPLAZMOZĄ OD KOTA DOMOWEGO NIE JEST TAKIE PROSTE. Mimo, że wiele kotów jest zarażonych, to oocysty w ich odchodach stwierdza się u niewielkiego odsetka zwierząt. Ponadto stają się one groźne i zdolne do

zarażenia po 1-5 dniach od ich wydalania. Oocysty znajdujące się w świeżym kale są nieinwazyjne. Co istotne koty wydalają oocysty tylko podczas pierwszego zarażenia toksoplazmozą. Mówiąc wprost, zarazić się od kota tą chorobą możemy jeżeli nie sprzątamy codziennie kuwety, a gdy już to zrobimy to, gołymi rękami. Później musielibyśmy udać się prosto do kuchni i bez mycia rąk przygotować sobie posiłek. Prawdopodobne? Miejmy nadzieję, że nie. Jak widać wcale nie tak łatwo zarazić się toksoplazmozą zachowując podstawowe zasady higieny. Co więcej, jeżeli mamy kota niewychodzącego, który nie ma szans na polowanie i nie karmimy go surowym mięsem, praktycznie nie ma możliwości by stwarzał on dla człowieka jakiegokolwiek zagrożenie. **ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ PRZYPADKÓW TOKSOPLAZMOZY, BO AŻ OKOŁO 80% JEST SKUTKIEM SPOŻYCIA ZARAŻONEGO MIĘSA LUB NIEUMYTYCH WARZYW I OWOCÓW.** Zarazić się możemy również poprzez kontakt z zanieczyszczoną glebą i wodą.

JAK SIĘ USTRZEC?

Toksoplazmoza jest jedną z najczęściej występujących chorób pasożytniczych na świecie. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy wobec niej bezbronni. Wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad, by móc uchronić się przed zarażeniem. Przede wszystkim należy odpowiednio przyrządzać potrawy mięsne, ze szczególnym wskazaniem na wieprzowinę i baraninę. Gotowanie przez kilka minut w temperaturze powyżej 60°C, jak również mrożenie przez

co najmniej dobę, pozwala na zabicie pasożytów. Mięso nie może być niedogotowane lub niedosmażone. Po przygotowaniu mięsa należy **DOKŁADNIE UMYĆ ZARÓWNO DESKĘ JAK I NOŻE**, nie dotykając w międzyczasie innych produktów np. warzyw. Zaleca się, aby do mięsa i ryb przeznaczyć osobną deskę do krojenia, której nie będziemy używać do niczego innego. Warto również pamiętać, że rozmaite choroby w tym toksoplazmozę mogą przenosić również owady, a w szczególności muchy, dlatego należy chronić przed nimi żywność, nie zostawiając jej na wierzchu, bądź dokładnie przykrywając.

Toksoplazmozą, jak już zostało wspomniane, łatwo zarazić się również poprzez zjedzenie nieumytych owoców i warzyw lub kontakt z zanieczyszczoną glebą, dlatego bezwzględnie np. po pracy w ziemi należy dokładnie umyć ręce. **OWOCE I WARZYWA, NAWET TE HODOWANE WE WŁASNYM OGRÓDKU RÓWNIEŻ NALEŻY STARANNIE UMYĆ**, bo choć często pozbawione pestycydów nie są chronione przed chorobotwórczymi bakteriami i pasożytami. Do wody, w której je myjemy warto dodać odrobiny octu i płukać około 1 minuty. Alternatywnym sposobem jest krótkie sparzenie owoców i warzyw wrzątkiem. Na koniec wystarczy je opłukać pod bieżącą wodą.

TOKSOPLAZMOZA A CIĄŻA

Jak widzimy **ZACHOWANIE PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY** daje nam sporą pewność, że zarażenie toksoplazmozą nam nie grozi. Zarażenie u zdro-

wych osób najczęściej przebiega też bezobjawowo, nie powodując zagrożenia dla zdrowia. Wyjątkiem jest jednak ciąża. U wielu ciężarnych słowo toksoplazmoza wywołuje grozę i awersję do kotów. Czy słusznie? Tylko poniekąd. Otóż toksoplazmozę możemy podzielić na nabytą oraz wrodzoną. Ta pierwsza zazwyczaj nie jest powodem do niepokoju, a większość osób nie jest nawet świadomych, że do zarażenia w ogóle doszło. U osób z osłabioną odpornością częściej występują dolegliwości związane z chorobą. Mogą to być m. in. bóle i zawroty głowy, powiększenie węzłów chłonnych czy zaburzenia widzenia. Z kolei o toksoplazmozie wrodzonej mówimy, gdy pasożyt przeniknie przez łożysko, zarażając w ten sposób płód. To właśnie toksoplazmoza wrodzona jest szczególnie niebezpieczna i obawiać się jej powinny te kobiety, u których w czasie badania nie wykryto przeciwciał przeciwko tej chorobie. Oznacza to, że dana osoba nigdy nie została zarażona. Jeśli zaś matka zarazi się toksoplazmozą po raz pierwszy właśnie w ciąży, to może to stanowić duże zagrożenie dla dziecka. Zarażeniu ulega 30-50% płodów, z czego zdecydowana większość nie wykazuje żadnych objawów choroby. Poważne konsekwencje zarażenia obserwuje się u około 5% zarażonych dzieci.

Ryzyko przeniknięcia pasożyta przez łożysko do płodu wzrasta wraz z upływem ciąży i największe jest w trzecim trymestrze, jednak to najczęściej wtedy przebiega bezobjawowo. **ZDECYDOWANIE NAJGROŹNIEJSZE JEST ZARAŻENIE TOKSOPLAZMOZĄ NA POCZĄTKU CIĄŻY.** Głównym objawem choroby jest tzw. triada Sabina-Pinkertona czyli wodogłowie lub małogłowie, zapalenie siatkówki i naczyńiówki oraz zwapnienia wewnątrzczaszkowe.

DIAGNOSTYKA

Toksoplazmoza jest łatwą do zdiagnozowania chorobą. Wystarczy poddać się badaniom laboratoryjnym krwi w celu



WAŻNY TEMAT

oznaczenia przeciwciał w kierunku toksoplazmozy. Najbardziej istotne są badania wykrywające poziom przeciwciał IgG i IgM, które w zależności od klasy świadczą o kontakcie w przeszłości z pasożytem lub o aktualnym zakażeniu. Wynik badania powinien zawierać konkretne miano wraz z jednostką (zazwyczaj j.m./ml) oraz wartość progową badania. W związku z tym bardzo **ISTOTNE JEST, ABY JUŻ NA SAMYM POZCZĄTKU CIĄŻY KAŻDA KOBIETA BYŁA OBJĘTA OPIEKĄ LEKARSKĄ.** Zaleca się

przeprowadzenie tego typu badań również u kobiet planujących ciążę.

Toksoplazmoza jest chorobą, która może prowadzić do ciężkich powikłań, co szczególnie dotyczy kobiet ciężarnych i zarażenia nienarodzonego dziecka. Pamiętajmy jednak, aby nie popadać w skrajności i nie pozbywać się ukochanego pupila wraz z odczytaniem dwóch kresiek na teście ciążowym. Zachowanie zwyczajnych środków ostrożności w opiece nad zwierzęciem

jak i stosowanie się do podstawowych zasad higieny skutecznie zapobiega nie tylko toksoplazmozie, ale i wielu innym chorobom, chociażby tzw. brudnych rąk. Stosowanie się do zaleceń minimalizuje ryzyko zarażenia i pozwala się cieszyć pięknym okresem ciąży bez strachu.

VERONIKA ULANECKA



REKLAMA



60 TABLETEK DO SSANIA

SAMBUCUS
SMAK: OWOCIE LEŚNE
STANDARYZOWANY
WYCIĄG Z CZARNEGO BZU
OGROANICZA NAMNAŻANIE WIRUSÓW

W celu zapewnienia odpowiedniej poddzy najlepiej przyjmować 2 tabletki dziennie. Składniki aktywne: 2 tabletki zawierają porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia): Witamina D₃ (cholekalcyferol) 5 µg (200 j.m.) 100%, Skarortkowy ekstrakt owoców czarnej bzu (Sambucus nigra), co odpowiada 3,4 g świeżych owoców



60 TABLETEK DO SSANIA

WITAMINA D₃
SMAK: WANILOWY
1000 j.m.
DAWKĄ ZGODNĄ Z REKOMENDACJAMI*
UZUPEŁNIA NIEDOBORY WITAMINY D

W celu zapewnienia odpowiedniej poddzy najlepiej przyjmować 2 tabletki dziennie. Składniki aktywne: 2 tabletki zawierają porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia): Witamina D₃ (cholekalcyferol) 1000 j.m. 100%, 25 mg sproszkowanego owocu aceroli (kwas L-askorbinowy) 25 mg 31,25%, Biotawerocidy cytrusowe (Citrus spp.) (owoc) 5 mg – w lymy Hesperydyna (Citrus spp.) (owoc) 1,8 mg



60 TABLETEK DO SSANIA

ŻELAZO
SMAK: TRUSKAWKOWY
ZMIKRONIZOWANE ŻELAZO
WYSOKA BIODOSTĘPNOŚĆ
WSPOMAGA UZUPEŁNIANIE DIETY W ŻELAZO

W celu zapewnienia odpowiedniej poddzy najlepiej przyjmować 2 tabletki dziennie. Składniki aktywne: 2 tabletki zawierają porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia): Żelazo (mikronizowany protobiont żelaza (II)) 7 mg 50%, Witamina C (kwas L-askorbinowy) 20 mg 25%



60 TABLETEK DO SSANIA

ACEROLA
SMAK: CYTRUSOWY
NATURALNA WITAMINA C
WZMACNIA ODPORNOŚĆ

W celu zapewnienia odpowiedniej poddzy najlepiej przyjmować 2 tabletki dziennie. Składniki aktywne: 2 tabletki zawierają Witamina D₃ (cholekalcyferol) 25 µg (1000 j.m.) 500%*



PODANOT ODPOWIEDZIALNY

NutroPharma Junior

WWW.MELTIKI.PL

*procent referencyjny wartości spożycia