

Pamiętaj o dokładnym i częstym myciu rąk!

Przygotowała: pielęgniarka epidemiologiczna
Wojewódzkiego Szpitala Zakaźnego w Warszawie
mgr piel. Agnieszka Fidos
Specjalista pielęgniarstwa epidemiologicznego



Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie



Clostridium difficile – zalecenia profilaktyczne

**Ulotka informacyjna
dla pacjentów i odwiedzających**

Warszawa, grudzień 2016



Zalecenia dla Pacjenta/Rodziny. *Clostridium difficile* – postępowanie profilaktyczne.

Co to jest *Clostridium difficile*?

Bakteria *Clostridium difficile* [wym. *Klostridium dificile*], jest mikroorganizmem chorobotwórczym, który może być przyczyną biegunki.

Gdzie mogą się znajdować bakterie *Clostridium difficile*?

Bakterie *Clostridium difficile* nie potrzebują tlenu do życia i rozmnażania, dlatego jelito grube jest dla nich dobrym środowiskiem. Wytwarzają przetrwalniki, które ułatwiają rozprzestrzenianie się w środowisku. Bakterie *Clostridium difficile* nie wywołują choroby u zdrowych dzieci ani dorosłych, ponieważ prawidłowa flora jelit ogranicza ich ilość. Bakterie przenoszone są na rękach, narzędziach, pościeli, urządzeniach sanitarnych lub przez powietrze. Mogą być obecne w jelitach jeszcze przed hospitalizacją albo już w trakcie jej trwania. Podawane leki mogą zakłócić równowagę bakteryjną.

W związku z tym bakterie *Clostridium difficile* zaczynają się namnażać i produkować toksyny. Przetrwalniki bakterii wydalone wraz z kałem osoby zakażonej, skażając otoczenie: toalety, pościel, skórę i ubranie. Mogą także przenosić się drogą powietrzną (np. podczas ścielenia łóżka). Każda osoba, która ma kontakt z zakaźnym materiałem, może rozprzestrzeniać infekcję. Przetrwalniki bakterii dostają się do organizmu przez jamę ustną kolonizując kolejne osoby. Osoby zdrowe, u których w naturalny sposób bytują bakterie *Clostridium difficile* nie produkują toksyn. Dlatego właśnie wiele osób ma bakterie w organizmie, ale nie ma żadnych objawów.[2]



Piśmiennictwo:

1. Infekcje *Clostridium difficile*, niedoceniane zakażenia w aspekcie klinicznym i epidemiologicznym - materiały szkoleniowe dla pielęgniarek epidemiologicznych. Katowice 2012.
2. Zakażenia *Clostridium difficile* – diagnostyka, terapia, profilaktyka prof. W. Hryniewicz.
Moduł I „Monitorowanie zakażeń szpitalnych oraz inwazyjnych zakażeń bakteryjnych dla celów epidemiologicznych, terapeutycznych i profilaktycznych na lata 2009 - 2013”.
3. Postępowanie w przypadku zakażenia *Clostridium difficile* – aktualne dane i zalecenia; Hanna M. Pituch; Katedra i Zakład Mikrobiologii Lekarskiej Warszawskiego 2012 rok.
4. Dieta w nieswoistych zapalnych chorobach jelit; opracowała diet. T. Korab.
5. Zakażenie *Clostridium difficile* – diagnostyka i leczenie. Gastroenterologia Praktyczna 2014 Jurkowska G., M., Świdnic – Siergiejko A.



13. Ograniczenie tłuszczu w diecie

Całkowitemu wykluczeniu z diety podlegają ciężkostrawne tłuszcze zwierzęce takie jak smalec, słonina, boczek.

W ograniczonej ilości można stosować tłuszcze łatwo strawne takie jak: masło, śmietanka, oliwa z oliwek, oleje roślinne.

1. W okresie występowania biegunek wskazane jest stosowanie pokarmów obniżających perystaltykę jelit oraz mających działanie zapierające, takich jak:
 - a) potrawy z ryżu, mąki ziemniaczanej, żelatyny: ryż z zapiekаныmi jabłkami, risotto z mięsa i warzyw, kisiele owocowe, kisiel kakaowy na wodzie, kluski śląskie, kopytka, galaretki owocowe, mięsne, rybne.
 - b) warzywa i owoce zawierające pektyny: marchew, dynia, banany, surowe jabłko tarte
 - c) napoje garbnikowe: napar z suszonych czarnych jagód, mocna gorzka herbata, kakao gorzkie na wodzie
 - d) gorzka czekolada
2. Spożywanie produktów będących źródłem pełnowartościowego białka: chude mięso (drób bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik), chude wędliny (szynka gotowana, polędwica, wędliny drobiowe), galaretki mięsne i rybne, białko jaja, jaja całe w ograniczonej ilości (na miękko, omlety, jajecznicą na parze), w ograniczonej ilości, jeżeli pacjent toleruje można podawać fermentowane przetwory z mleka (jogurt, kefir, chudy twaróg).

Jakie są czynniki ryzyka zachorowania?

1. Antybiotykoterapia, chemioterapia, leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego i inne leki zaburzające florę przewodu pokarmowego – przyjmowane w okresie poprzedzającym wystąpienie biegunki.
2. Podeszły wiek.
3. Stany obniżonej odporności

Jakie są objawy zakażenia?

Objawy infekcji bakteriami *Clostridium difficile* to: biegunka (od postaci łagodnej do ciężkiej), czasami krew w stolcu, gorączka, wzdęcia i bóle brzucha. Przyczyną tych objawów jest zwykle zapalenie okrężnicy. W rzadkich przypadkach bakterie *Clostridium difficile* mogą spowodować zapalenie otrzewnej, posocznice, a w skrajnych przypadkach pęknięcie jelita grubego. Infekcja *Clostridium difficile* może być śmiertelna. Ryzyko jest większe u osób starszych i chorych na choroby przewlekłe. U większość osób zakażonych bakteriami *Clostridium difficile* symptomy choroby, są już podczas antybiotykoterapii. Mogą one występować nawet do 10 tygodni po zakończeniu antybiotykoterapii.

Jaka jest diagnostyka?

Obecność bakterii *Clostridium difficile* stwierdza się, przeprowadzając badania laboratoryjne kału biegunkowego. Obecność w próbce toksyn, wydzielanych przez bakterie *Clostridium difficile*, wskazuje na istnienie infekcji.



Leczenie:

Leki stosowane w terapii *Clostridium difficile* należy przyjmować ściśle według wskazówek lekarza. Nie zmniejszać dawek i nie przerywać przyjmowania leku bez porozumienia z lekarzem.

Zapobieganie:

W celu uniknięcia zakażenia *Clostridium difficile*, należy:

1. Wchodząc do sali chorych i opuszczając ją – umyć ręce wodą z mydłem oraz zdezynfekować ręce.
2. Nie siadać na łóżkach chorych i przestrzegać godzin odwiedzin i wszystkich wytycznych dla odwiedzających.
3. W razie wątpliwości pytać personel w oddziale lub poprosić o kontakt z pielęgniarką odpowiedzialną za zwalczanie zakażeń szpitalnych.

Zalecenia dla ozdrowieńców:

W domu należy przestrzegać następujących zasad:

1. Myć ręce, zawsze po skorzystaniu z toalety i przed przygotowaniem jedzenia.
2. Mieszkanie; szczególnie WC, łazienkę i kuchnię wysprzątać używając preparatów na bazie chloru (np. Domestos) lub kwasu octowego.
3. Pościel, bieliznę i inne przedmioty umyć lub wyprać w proszku z dodatkiem wybielacza chlorowego.
4. Jeśli po powrocie do domu biegunka nasili się, niezwłocznie należy się zgłosić do lekarza rodzinnego.
5. Jeżeli ma Pan/Pani jakieś pytania, odpowie na nie Zespół Zakażeń Szpitalnych Wojewódzkiego Szpitala Zakaźnego w Warszawie.



Szczegółowe zalecenia dietetyczne [4]:

Zaleca się:

1. Regularne spożywanie posiłków.
2. Częste (4–6 dziennie) spożywanie posiłków małych objętościowo.
3. Dokładne żucie pokarmów.
4. Wypijanie odpowiedniej ilości płynów (ok. 2 litry, a w okresie nasilenia biegunek więcej) w celu zapobiegania odwodnieniu organizmu.
5. Unikanie spożywania pokarmów powodujących wytwarzanie nadmiernej ilości gazów jelitowych_(szparagi, kapusta, suche nasiona roślin strączkowych, kalafior, brokuły, cebula, pory, piwo, napoje gazowane).
6. Unikanie produktów, które na skutek niepełnego trawienia mogą zwiększać ilość mas kałowych: kukurydza, groch, orzechy, grzyby, suszone owoce (rodzynki, daktyle, figi), cytrusy, sałata zielna.
7. Ograniczenie produktów zawierających cukry rafinowane, które mogą powodować zaostrzenie choroby: cukier, słodczyce, zbyt słodkie i tłuste ciasta, wysoko-słodzone dżemy, syropy owocowe.
8. Unikanie produktów zawierających cukry proste wywołujące nadmierną fermentację w jelitach:
9. **Laktozę** – mleko słodkie, mleko w proszku, mleko skondensowane, w mniejszym stopniu fermentowane przetwory z mleka takie jak kefir, jogurt, twaróg.
10. **fruktozę** – miód, bardzo słodkie owoce, sok jabłkowy, gruszkowy, winogronowy, syropy owocowe.
11. Unikanie potraw o działaniu rozwalniającym (kawa w nadmiarze, wody gazowane, potrawy pikantne, buraki, papryka, szpinak, duże ilości zup i ciepłych napojów, zbyt zimne napoje).
12. Unikanie produktów i potraw zawierających znaczne ilości błonnika nierozpuszczalnego otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe (maliny, truskawki, agrest, porzeczki), zawierające znaczne ilości pestek, oraz owoców powodujących wzdęcia (gruszki, śliwki, czereśnie).

