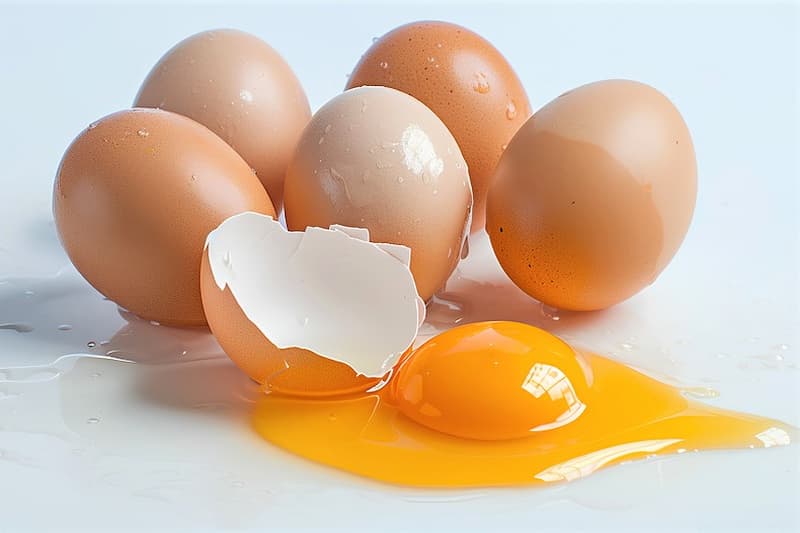
**Какие болезни могут передаваться через куриные яйца**

В День яичницы рассказывает Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

[Telegram](https://telegram.me/share/url?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kakie-bolezni-mogut-peredavatsya-cherez-kurinye-yaytsa/&text=%3Cp%3E%20%D0%92%20%D0%94%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%8F%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E) [VK](https://vk.com/share.php?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kakie-bolezni-mogut-peredavatsya-cherez-kurinye-yaytsa/&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%82%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%8F%D0%B9%D1%86%D0%B0&description=%3Cp%3E%20%D0%92%20%D0%94%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%8F%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E&image=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/a33/6j3c2xi7kofoci3jphp9r466pvinp6dx/lori-0042031582-bigwww%20%282%29.jpg&noparse=true) [Ok](https://connect.ok.ru/offer?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kakie-bolezni-mogut-peredavatsya-cherez-kurinye-yaytsa/&title=%3Cp%3E%20%D0%92%20%D0%94%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%8F%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E&imageUrl=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/a33/6j3c2xi7kofoci3jphp9r466pvinp6dx/lori-0042031582-bigwww%20%282%29.jpg)



© Щеголева Ольга / Фотобанк Лори

Яйца – полезный, питательный и вкусный продукт. Помимо большого количества белка они содержат витамины A, D, B1, B2, E, РР, каротины и холин – вещество, полезное для памяти. Кроме того, яйца – источник незаменимой аминокислоты лизин.

Но яйца могут быть и причиной сальмонеллеза. Это острая кишечная инфекция, возбудители которой – бактерии рода Salmonella. Болезнь характеризуется диареей, рвотой, болью в животе, высокой температурой, выраженной интоксикацией. Сальмонеллез наиболее опасен для детей и людей старшего возраста. Тяжелое течение болезни может привести к различным осложнениям и даже к смерти.

**Как происходит заражение**

Наибольшую опасность как источник инфекции представляют утиные и гусиные яйца; куриные и перепелиные яйца менее опасны, но и с ними нужно соблюдать правила безопасности.

Следует отметить, что носителем сальмонеллы являются сами куры-несушки, а не яйца. Взрослая птица болеет без внешних признаков, при этом инфекция распространяется на других взрослых особей и птенцов.

Соответственно, сальмонеллы могут находиться только на скорлупе. При этом неповрежденную скорлупу они преодолеть не способны, однако быстро попадают внутрь яйца при появлении при небольшой трещинки. Если скорлупа не повреждена, опасность представляет контакт именно со скорлупой, а не с ее содержимым.

**Блюда, потенциально опасные при использовании яиц с поврежденной скорлупой:**

* яичница, не прожаренная с двух сторон;
* яйца пашот и яйца всмятку, которые по определению являются «недоваренными»;
* тирамису, по классическому рецепту содержащий взбитые, не подвергшиеся термической обработке яйца;
* карбонара, при приготовлении которой в пасту вмешивается сырой желток;
* хачапури по-аджарски, содержащее «недопеченое» яйцо;
* гоголь-моголь, основные компоненты которого – взбитое сырое яйцо с сахаром.

**Правила безопасности**

Перед приготовлением яйца следует обязательно мыть теплой водой с мылом. Но не после покупки, а именно непосредственно перед приготовлением. Если вымыть яйца заранее, можно разрушить «кутикулу» – защитную пленку на скорлупе. А без нее сальмонеллы могут проникнуть внутрь яйца.

Однако такая обработка не поможет, если сальмонеллы уже проникли вглубь яйца. Это возможно при повреждениях скорлупы, порой совсем незаметных. В таком случае необходима термическая обработка, которая сделает яйцо абсолютно безопасным. Яйца следует варить не менее 15 минут (с момента закипания), а яичницу или омлет – обжаривать с двух сторон. Гусиные и утиные яйца возможно только варить, хотя их едят реже из-за специфических вкусовых качеств.

Яйца следует правильно хранить. В соответствии с ГОСТ 31654-2012 в зависимости от категории яйца (с неповрежденной скорлупой, немытые!) можно хранить без холодильника при температуре 0–20 °С и относительной влажности воздуха 85–88%: диетические яйца – 7 дней, столовые – 25 дней.

Но гораздо надежнее хранить яйца в холодильнике при температуре 0–5 °С (хотя ГОСТ этого и не требует), что позволяет увеличить срок годности.

Хранить яйца лучше непосредственно на полке холодильника, а не в боковой дверце: постоянное открывание/закрывание дверцы вызывает перепады температуры, что значительно сокращает срок хранения. Вареные яйца можно хранить в холодильнике до 5 суток.

**Если произошло заражение**

Если болезни избежать не удалось, единственное, что можно предпринять до визита врача, – дать активированный уголь (или любой энтеросорбент) и обеспечить обильное питье.

Все дальнейшие лечебные мероприятия, включая прием антибиотиков, – только по назначению врача с учетом клинической картины, тяжести состояния и индивидуальных особенностей пациента. Для уточнения диагноза показано проведение лабораторной диагностики. При своевременном и адекватном лечении прогноз в подавляющем большинстве случаев благоприятный.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/).

Источник: <https://санщит.рус/>