

Informācija par legionelozi un tās profilaksi

Kas ir legioneloze?

Legioneloze jeb leģionāru slimība ir Legionella baktērijas izraisīta infekcijas slimība, kas izpaužas kā smaga pneimoniya (plaušu karsonis). Slimība sākas strauji, temperatūrai paaugstinoties līdz 39-40,5°C, ar galvassāpēm un muskuļu sāpēm, kam pievienojas sauss klepus, sāpes krūtīs, elpošanas traucējumi. Paaugstināts risks saslimt ar legionelozi ir cilvēkiem ar hroniskām plaušu slimībām un novājinātu imūnsistēmu (piemēram, emfizēmu, hronisku obstruktīvu plaušu slimību, vēzi, diabētu, nieru slimībām), tiem, kas lieto imūnsistēmu nomācošus medikamentus, kā arī bijušiem vai esošiem smēķētājiem un cilvēkiem pēc 50 gadiem. Parasti simptomi parādās 2-10 dienu laikā pēc inficēšanās (visbiežāk 7 dienas), taču retos gadījumos infekcijas inkubācijas periods var ilgt līdz pat trim nedēļām. Lielākajai daļai pacientu nepieciešama hospitalizācija un ārstēšana ar piemērotām antibiotikām.

Kā iespējams inficēties ar legionelozi?

Ar legionelozi var saslimt, ieelpojot legionellas saturošus mikroskopiskus ūdens pilienus (aerosolus), kas veidojas, ar legionellām piesārņotajam ūdenim atsitoties pret cietām virsmām. Pie iekārtām, kas veido ūdens aerosolu, pieder karstā un aukstā ūdens sistēmas, t.sk. dušas un krāni, virpuļvannas vai baseini, turku pirtis un saunas, karstie avoti, gaisa mitrinātāji, gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtas, dekoratīvās strūklakas u.c. Jo sīkāk ir aerosolizētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks. Dzerot ūdeni un parasti arī mazgājoties vannā, ar legionelozi nav iespējams inficēties.

Legioneloze neizplatās cilvēku kontakta rezultātā! Dabā legionellas nelielā daudzumā atrodas ezeros un upēs. Tās var ievērojami savairoties ūdens apgādes sistēmās, ja ūdens temperatūra ir robežās no +20°C līdz +45°C un organisko vielu (bioloģiskā aplikuma, nosēdumu u.c.) klātbūtnē. Legionellas īpaši vairojas siltā ūdenī, karstā un aukstā ūdens tvertnēs, cauruļvados ar nelielu ūdens plūsmu vai stāvošā ūdenī (piemēram, dzīvokļos, kur reti tiek izmantoti krāni vai dušas), cauruļvadu dušu, krānu vai tvertņu (t. sk. boileru) virsmu organiskajā aplikumā, nosēdumos, mazgāšanas iekārtās, izlietņu un vannu aizbāžņos, ūdenssildītājos.

Kā sevi pasargāt no inficēšanās ar legionelozi?

Lai izvairītos no inficēšanās, karstā un aukstā ūdens sistēmās nepieciešams nodrošināt apstākļus, kas kavētu legionellu savairošanos:

- jāseko tam, lai aukstā ūdens temperatūra visās izplūdes vietās būtu zem +20°C, bet karstā ūdens – virs +50°C (šāda temperatūra būtu jāsasniedz, notecinot ūdeni aptuveni vienu minūti ilgi), un tā cirkulācija būtu nodrošināta visā karstā ūdens sistēmā;
- karstā ūdens cauruļvadus ieteicams aplikt ar izolācijas materiāliem, ja tie atrodas pārāk tuvu aukstā ūdens cauruļvadiem;
- vispārīgi jānovērš situācijas, kad ūdens apgādes sistēmā rodas ūdens sastāvēšanās, kas veicina bioplēves augšanu. Vismaz reizi nedēļā dažas minūtes jātecina karstais un aukstais ūdens tajos krānos un dušās, kas tiek reti izmantotas. Tā jārikojas arī ikreiz pirms ūdens lietošanas pēc ilgstošākas prombūtnes;
- nepieciešams regulāri veikt dušu uzgaļu tīrīšanu no organiskā un neorganiskā aplikuma, kā arī tās dezinficēt, izmantojot hloru saturošus sadzīves dezinfekcijas līdzekļus, vai ieliekot verdošā ūdenī;
- ilgi nelietoti dušu un krānu uzgaļi jāmazgā un jātīra, izmantojot hloru saturošus dezinfekcijas līdzekļus;
- telpās izmantotiem gaisa mitrinātājiem jābūt brīviem no organiskā un neorganiskā aplikuma, un tajos jāizmanto tikai tīrs un ikdienas svaigi ieliets ūdens, kas ir novārīts un atdzesēts. Vienreiz nedēļā vajadzētu rūpīgi iztīrīt mitrinātāja iekšpusi, izmantojot piemērotu tīrīšanas līdzekli saskaņā ar ražotāja norādījumiem;
- atbilstoši lietošanas instrukcijai, bet ne retāk kā divas reizes gadā, jāiztīra un jādezinficē gaisa kondicionēšanas sistēmas, bet ūdens sildītāji (boileri) – ne retāk kā reizi gadā.

Ja mājā tiek pazemināta karsta ūdens temperatūra ir ieteicams:

- mazgāšanas laikā neizmantojot ierīces, kas izsmidzina ūdeni vai rada ūdens šļakatas/pilienu (piemēram, var noņemt noņemamas dušas galvas, dušas vietā pieņemt vannu, neizmantojot džakuzi);
- mazgāšanas ierīces jāizmanto tā, lai samazinātu papildu ūdens pilienu veidošanās un to ieelpošanas risku; piem., izvairieties no ūdens strūkļas krišanas no liela augstuma, kad tā saplīst uz grīdas un izšļakstās;
- mazināt dušā pavadīto laiku.

Kur iegūt papildu informāciju? Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapā¹ un Veselības inspekcijas mājas lapā² ir pieejama plašāka informācija par legionelozes slimības simptomiem un par profilakses pasākumiem dzīvojamā un sabiedrisko ēku apsaimniekotājiem un ūdens lietotājiem legionella baktēriju ierobežošanai.

¹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/infekcijas-slimibas/apraksti/legioneloze>

² <https://www.vi.gov.lv/lv/dzerama-udensapgades-sistemas>