



Źródła toksoplazmozy u ludzi

- Toksoplazmoza jest odzwierzęcą chorobą pasożytniczą spowodowaną przez pierwotniaka *Toxoplasma gondii*.
- Pasożyt *Toxoplasma gondii* jest bardzo rozpowszechniony w środowisku.
- Ludzie zarażają się toksoplazmozą głównie przez spożywanie surowego mięsa i surowych wędlin.
- Posiadanie w domu kota nie zwiększa ryzyka zarażenia się toksoplazmozą.

Kot a toksoplazmoza

Toksoplazmoza jest pasożytniczą chorobą odzwierzęcą wywoływaną przez pierwotniaka *Toxoplasma gondii*. Z powodu znacznego rozpowszechnienia pasożyta w środowisku (gleba, woda, żywność, zwierzęta) zarażenia toksoplazmozą u ludzi są stosunkowo częste. Koty i inne zwierzęta z rodziny kotowatych

odgrywają ważną rolę w cyklu życiowym pierwotniaka, gdyż tylko one są zdolne do wydalania go z kałem. Jednak – co warto podkreślić – liczne badania wskazują, że posiadanie w domu kota nie zwiększa ryzyka zarażenia się toksoplazmozą. Szacuje się, że na świecie jest ponad pół miliarda ludzi chorych na toksoplazmozę. Odsetek osób zarażonych w Europie waha się od 10% w krajach skandynawskich do 80% we Francji. W Polsce zarażonych jest około 50% ludzi. Co najciekawsze, głównym czynnikiem sprzyjającym zarażeniu jest spożywanie surowego, półsurowego lub niedogotowanego mięsa. Rzadziej do zarażenia dochodzi poprzez jedzenie nieumytych warzyw lub owoców, czy kontakt z glebą (np. prace w ogródku). Zatem w żaden sposób nie należy demonizować kota jako przyczyny toksoplazmozy u ludzi.

Metody zapobiegania zarażeniu toksoplazmozą

Istnieje kilka podstawowych zasad, które pomagają uniknąć zarażenia toksoplazmozą.

1. Nie spożywaj surowego czy półsurowego mięsa lub wędlin.
2. Dokładnie myj i osuszaj warzywa oraz owoce przed spożyciem.
3. Zawsze myj ręce po kontakcie z ziemią i po sprzątaniu kociej kuwety (a najlepiej zakładaj do tych czynności ochronne rękawice).
4. Podawaj kotu pełnoporcjową karmę gotową zamiast surowego mięsa. Zmniejszysz tym samym ryzyko zarażenia kota i ewentualne wydalanie pasożyta z kałem do środowiska.

Pamiętaj, że najważniejsza jest edukacja na temat możliwości zarażenia pasożytem. Szczególnie dotyczy to kobiet w ciąży – powinny być one pod stałą opieką lekarza, który zleci badania serologiczne w celu potwierdzenia lub wykluczenia zarażenia.