ሺጋ መርዝ-አምራች *ኤሸሪኪያ ኮላይ*(ኤስቲኢሲ)

ሺጋ መርዝ የሚያመነጨው *ኤሸሪኪያ ኮላይ*(ኤስቲኢሲ) ምንድን ነው?

ኤሸሪኪያ ኮላይ (በሌላ ስሙኢ. *ኮላይ*) በመባል የሚታወቁት በሰዎችና እንደ ላሞች ባሉ እንስሳት አንጀት ውስጥ ይኖራሉ። አብዛኛዎቹ የኢ. *ኮላይ*ባክቴሪያዎች በሽታ አያስከትሉም። ይሁን እንጂ መርዛማ ንጥረ ነገሮችን የሚያመነጩ ዝርያዎች ወደ ሕመም ሊመሩ ይችላሉ። በጣም የተለመደው መርዝ የሚያመነጨው የኢ. ኮላይ አይነት ሺጋ መርዝ የሚያመነጨው *E ኮላይ* (STEC) ይባላል። *ኢ. ኮላይ* O157:H7 በጣም የተለመደው የኤስቲኢሲ ዓይነት ነው, ነገር ግን ሌሎች ዓይነቶች አሉ።

ኤስቲኢሲ የሚይዘው ማንን ነው?

ማንኛውም ሰው በኤስቲኢሲ ኢንፌክሽን ሊያዝ ይችላል፣ ነገር ግን ትናንሽ ልጆች፣ ትልልቅ ሰዎች እና የተዳከመ የበሽታ መቋቋም አቅም ያላቸው ሰዎች ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ነው።

ኤስቲኢሲ እንዴት ይተላለፋል?

ኤስቲኢሲ ኢንፌክሽኑን እንዲፈጠር ወደ አፍ ውስጥ መግባት አለበት። በኤስቲኢሲ የተያዙ ሰዎች እና እንስሳት ባክቴሪያውን በሰገራ መልክ ያስወጣሉ። ከዚያም ሰገራው መሬትን፣ ምግብን ወይም ውሃን ሊበክል ይችላል። ሰዎች የተበከሉ ቦታዎችን በመንካት፣ ባክቴሪያውን በእጃቸው በመንካት ከዚያም እጃቸውን ወደ አፋቸው በማስገባት ወይም የተበከለ ምግብ በመመገብ ወይም የተበከለ ውሃ በመጠጣት ሊበከሉ ይችላሉ። በበሽታው የተጠቁ የምግብ አሰናጆች ወደ መጸዳጃ ቤት ከሄዱ በኋላ እጃቸውን በአግባቡ ካልታጠቡ እና ሌሎች ሰዎች የሚበሉትን ምግብ ካሰናዱ ምግቡን ሊበክሉት ይችላሉ። ባክቴሪያው እንደ የህጻናት ማቆያ ማእከላት ባሉ ቦታዎች ሊሰራጭ ይችላል፣ ዳይፐር ሲቀይሩ የተበከሉ እጆች በሽታውን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

በኤስቲኢሲ የተበከሉ ምርቶችን ከሚመገቡ ሰዎች ጋር ተያይዟል፣ ለምሳሌ ያልበሰለ የበሬ ሥጋ፣ ጥሬ ምርት (ለምሳሌ ቡቃያ፣ ሰላጣ፣ እና ቆስጣ)፣ ወይም ጥሬ ሊጥ፣ ወይም ያልበሰለ(ጥሬ) ወተት ወይም ጭማቂ ከመጠጣት ሊሆን ይችላል። በተጨማሪም በሰገራ በተበከለ ውሃ ውስጥ ከሚዋኙ ሰዎች ጋር ተያይዟል። ከእንስሳት ወደ ሰው መስፋፋት የተበከሉ ቦታዎችን ወይም እንስሳትን በመንካት (ለምሳሌ በግብርና ትርኢቶች፣ በእንስሳት መካነ አራዊት ወይም በእርሻ ጉብኝት) እና ከዚያም እጅን ወደ አፍ በማስገባት ሊከሰት ይችላል።

የኤስቲኢሲ ኢንፌክሽን ምልክቶች ምንድን ናቸው?

አንዳንድ ለኤስቲኢሲ የተጋለጡ ሰዎች አይታመሙም።ሌሎች ደግሞ የሆድ ቁርጠት እና የደም ተቅማጥ ያጋጥማቸዋል። ምልክቶቹም ማስታወክ፣ ትኩሳት እና ብርድ ማለትን ሊያካትቱ ይችላሉ።. በከባድ ሁኔታዎች ኢንፌክሽኑ እንደ ኩላሊት ያሉ የአካል ክፍሎችን ሊጎዳ ይችላል።

የበሽታው ምልክቶች፣ ለበሽታው ከተጋለጡ ከስንት ጊዜ በኋላ ይታያሉ?

ምልክቶቹ ለበሽታው ከተጋለጡ ከአንድ እስከ አስር ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ፣ ነገር ግን ብዙውን ጊዜ ከተጋለጡ ከሶስት እስከ አራት ቀናት ውስጥ ይታያሉ

ኤስቲኢሲ እንዴት ነው የሚመረመረው?

አንድ ሰው በኤስቲኢሲ መያዙን ለማረጋገጥ በሰገራ ናሙና ልዩ የላብራቶሪ ምርመራ ያስፈልጋል።

ለኤስቲኢሲ በሽታ ሕክምናው ምንድነው?

ተቅማጥ ያለባቸው ሰዎች ድርቀትን ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አለባቸው። ብዙ ሰዎች በአንድ ሳምንት ጊዜ ውስጥ በሀኪም ሳይታዩ ይድናሉ፣ ነገር ግን ማንኛውም ደም ያለበት ተቅማጥ ያለበት ሰው የህክምና እርዳታ ማግኘት አስፈላጊ ነው። ተቅማጥ የሚያቆሙ አንቲባዮቲኮች ወይም መድሃኒቶች (ለምሳሌ፣ኢሞዲየም) ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም።

የኤስቲኢሲ ኢንፌክሽንን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች በማድረግ የኤስቲኢሲ ኢንፌክሽን መከላከል ይቻላል።

- ያልበሰለ የበሬ ሥጋ በጭራሽ አይብሉ።
- የበሬ ሥጋ እና የአሳማ ሥጋ በትንሹ የውስጥ ሙቀት እስከ 160°F ድረስ ያብስሉ።
- ጥሬ ስጋን ከተዘጋጁ ምግቦች ለይተው ያስቀምጡ።
- ከጥሬ ሥጋ ጋር ከተገናኙ በኋላ እጅን፣ ጠረጴዛዎችን፣ እቃዎችን እና ሳህኖችን ይጠቡ።
- የስጋ ምርቶችን ሁል ጊዜ ያቀዘቅዙ።
- ጥሬ ስጋን በሞቃት ክፍል ውስጥ በጭራሽ አይተዉት።
- ወተት፣ የወተት ተዋጽኦዎችን፣ የፍራፍሬ ጭማቂዎችን ወይም ሳይደርን ሳይበስል አይጠጡ።
- ሁልጊዜ ጥሬ ፍራፍሬዎችን ወይም አትክልቶችን ከመብላትዎ በፊት ይጠቡ።
- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እና በኋላ ሁል ጊዜ እጅን በጥንቃቄ ይታጠቡ።
- ከእንስሳት ንክኪ በኋላ እና እርሻዎችን ከጎበኙ በኋላ፣ የእንስሳት መካነ አራዊት እና የግብርና ትርኢቶችን ከጎበኙ በኋላ እጅን መታጠብ።
- ሽንት ቤት ከተጠቀሙ ወይም ዳይፐር ከቀየሩ በኋላ ሁል ጊዜ እጅን በሳሙና እና በሞቀ ውሃ በጥንቃቄ ይታጠቡ።
- ቢያንስ በቀን አንዴ በቆሸሹ ጊዜ የዳይፐር ቦታዎችን፣ መጸዳጃ ቤቶችን፣ ድስት ወንበሮችን፣ መጫወቻዎችን፣ ወዘተ ያጽዱ።
- ልጆች በተለይ ሽንት ቤት ከተጠቀሙ ወይም እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን በጥንቃቄ እንዲታጠቡ ያድርጉ።
- ተቅማጥ በሚኖርበት ጊዜ የሕዝብ መዋኛዎችን አይጠቀሙ።
- ከመዋኛ ገንዳ ወይም ከሌሎች የመዝናኛ የውሃ አካላት ውሃ ከመዋጥ ይቆጠቡ።

በቫይረሱ የተያዘ ሰው ለምን ያህል ጊዜ በኤስቲኢሲ ሊይዝ ይችላል?

በበሽታው የተያዘ ሰው ባክቴሪያው በሰገራ ውስጥ እስካለ ድረስ (ብዙውን ጊዜ አንድ ሳምንት፣ ነገር ግን በልጆች ላይ እስከ ሶስት ሳምንታት) ድረስ ባክቴሪያውን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፍ ይችላል።

በበሽታው የተያዘ ሰው ከስራ ወይም ከትምህርት ቤት መገለል አለበት?

ተቅማጥ በሚኖርበት ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት ይሻላል። የጤና ተቋሙ የኤስቲኢሲ ኢንፌክሽን ያለበት ሰው የምግብ ተቆጣጣሪ፣ የጤና እንክብካቤ ሰራተኛ፣ የልጅ እንክብካቤ ሰራተኛ ወይም የልጅ እንክብካቤ ተሳታፊ

በሆነበት በእያንዳንዱ ሁኔታ ላይ ምክር ይሰጣል። ሁለት የሰገራ ናሙናዎች የባክቴሪያውን አሉታዊነት እስኪያረጋግጡ ድረስ አንዳንድ ሰዎች ወደ ሕጻናት እንክብካቤ ወይም ሥራ እንዲመለሱ አይፈቀድላቸው ይሆናል።

ስለኤስቲኢሲ ተጨማሪ መረጃ እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

- ስለበሽታው ስጋት ካለዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ለአካባቢዎ የጤና መምሪያ ይደውሉ። የአካባቢ ጤና መምሪያዎች ማውጫ እዚህ ይገኛል፡-http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/።
- የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከልን በhttp://www.cdc.gov/ecoli/ ላይ ይጎብኙ።

ሴፕቴምበር 2018