

اشریشیا کلی تولید کننده سم شیگا (STEC)

اشریشیا کلی تولید کننده سم شیگا (STEC) چیست؟

اشریشیا کلی (یا *E. coli*) باکتری‌هایی هستند که معمولاً در روده‌های انسان‌ها و حیواناتی مانند گاو زندگی می‌کنند. بیشتر گونه‌های باکتری‌های *E. coli* باعث بیماری نمی‌شوند. با این حال، گونه‌هایی که سم تولید می‌کنند، می‌توانند باعث بیماری شوند. معمول‌ترین نوع *E. coli* تولیدکننده سم، با نام *E. coli* تولیدکننده سم شیگا (STEC) شناخته می‌شود. *E. coli* O157:H7 معمول‌ترین نوع STEC است ولی گونه‌های دیگر نیز وجود دارند.

چه کسانی به STEC مبتلا می‌شوند؟

همه ممکن است دچار عفونت STEC شوند، ولی کودکان خردسال، بزرگسالان سالمند، و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شده، احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید دارند.

STEC چگونه پخش می‌شود؟

STEC باید وارد دهان شود تا باعث عفونت شود. انسان‌ها و حیواناتی که به STEC مبتلا شده‌اند، باکتری‌ها را در مدفوع‌شان پخش می‌کنند. مدفوع سپس می‌تواند سطوح، غذا یا آب را آلوده کند. افراد با لمس کردن سطوح آلوده، انتقال باکتری به دست‌هایشان و سپس گذاشتن دست‌ها در دهان‌شان، یا با خوردن غذای آلوده یا نوشیدن آب آلوده، ممکن است دچار عفونت شوند. افرادی که دچار عفونت شده‌اند و با غذا سر و کار دارند، اگر پس از رفتن به توالت دست‌هایشان را به درستی نشویند و با غذایی که دیگران می‌خورند تماس پیدا کنند، ممکن است غذا را آلوده کنند. باکتری‌ها همچنین ممکن است در محیط‌هایی مانند مراکز مراقبت کودکان پخش شوند، که در آنجا دست‌هایی که در حین تعویض پوشک آلوده می‌شوند، ممکن است بیماری را پخش کنند.

STEC در افرادی که محصولات آلوده مانند گوشت چرخ‌کرده گاو که به اندازه کافی پخته نشده است، محصولات خام (مثلاً کلم بروکسل، کاهو و اسفناج) یا خمیر خام خورده‌اند، یا شیر یا آب میوه غیرپاستوریزه (خام) نوشیده‌اند، دیده شده است. این بیماری همچنین در افرادی دیده شده است که در آبی شنا کرده‌اند که با مدفوع آلوده بوده است. سرایت از حیوان به انسان، می‌تواند با لمس سطوح یا حیوانات آلوده (مثلاً در نمایشگاه‌های کشاورزی، باغ وحش حیوانات خانگی، یا بازدید از مزارع) و سپس گذاشتن دست‌ها در داخل دهان رخ دهد.

علائم عفونت STEC چیست؟

برخی افرادی که در معرض STEC قرار می‌گیرند، بیمار نمی‌شوند. دیگران دچار شکم درد و اسهال خونی می‌شوند. نشانه‌ها همچنین ممکن است استفراغ، تب و لرزش باشد. در موارد شدید، عفونت می‌تواند به اندام‌هایی مانند کلیه‌ها آسیب وارد کند.

چه مدت پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، نشانه‌ها ظاهر می‌شوند.

نشانه‌ها ممکن است در همه جا از یک تا ده روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند، ولی معمولاً حدود سه تا چهار روز پس از آن ظاهر می‌شوند.

STEC چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تست آزمایشگاهی خاص یک نمونه مدفوع لازم است تا تایید شود که یک شخص به STEC مبتلا شده است.

چه درمانی برای STEC وجود دارد؟

افراد مبتلا به اسهال، باید به مقدار زیاد مایعات بنوشند تا از کاهش آب جلوگیری کنند. بسیاری از افراد، در عرض یک هفته و بدون معاینه از سوی دکتر خوب می‌شوند، ولی همه افرادی که دچار اسهال خونی شده‌اند حتماً باید خدمات درمانی دریافت کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای که اسهال را متوقف می‌کنند (مثلاً ایمودیوم) نباید استفاده شوند.

چگونه می‌توان از عفونت STEC جلوگیری کرد؟

با اقدامات احتیاطی زیر می‌توان از عفونت STEC جلوگیری کرد:

- هرگز گوشت چرخ کرده گاو را به صورت خام یا نیمه پخته نخورید.
- گوشت چرخ کرده گاو و خوک را در حداقل دمای 160 درجه فارنهایت بپزید.
- گوشت خام را از غذاهای آماده خوردن، جدا نگه دارید.
- دست‌ها، میزهای کار، چاقوها و بشقاب‌ها را پس از تماس با گوشت خام بشویید.
- محصولات گوشت را همیشه در یخچال بگذارید.
- گوشت‌های خام را هرگز در دمای اتاق نگهداری نکنید.
- شیر خام، محصولات شیر، آب میوه یا شربت‌هایی را که پاستوریزه نشده‌اند، ننوشید.
- میوه‌ها یا سبزیجات خام را همیشه پیش از خوردن، بشویید.
- پیش و پس از تهیه غذا، همیشه دست‌ها را بشویید.
- پس از تماس با حیوانات و پس از بازدید از مزارع، باغ وحش حیوانات خانگی و نمایشگاه‌های کشاورزی، دست‌ها را بشویید.
- همیشه پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک، دست‌ها را با دقت بشویید.
- محل تعویض پوشک، توالت‌ها، صندلی مدفوع کودک، اسباب‌بازی‌ها و غیره را حداقل هر روز و در صورت کثیف شدن، تمیز و ضدعفونی کنید.
- مطمئن شوید که کودکان دست‌هایشان را با دقت می‌شویند، مخصوصاً پس از استفاده از توالت یا لمس کردن حیوانات.
- زمانی که اسهال دارید، از مراکز عمومی شنا استفاده نکنید.
- از بلعیدن آب در استخر شنا یا سایر مراکز تفریحات آبی پرهیز کنید.

یک فرد بیمار چه مدت ممکن است ویروس STEC را با خود حمل کند؟

تا زمانی که باکتری‌ها در مدفوع باشند، یک فرد دچار عفونت، می‌تواند باکتری‌ها را به دیگران منتقل کند (معمولاً یک هفته، ولی حداکثر تا سه هفته در کودکان).

آیا یک فرد مبتلا باید از محل کار یا مدرسه دور شود؟

زمانی که اسهال دارید، بهترین کار ماندن در خانه است. در صورتی که فرد مبتلا به STEC با غذا سر و کار دارد، در زمینه مراقبت سلامت کار می‌کند، مراقبت کودک انجام می‌دهد، یا در مرکز مراقبت کودک حضور

دارد، اداره سلامت توصیه‌هایی را ارائه خواهد کرد. بعضی افراد تا زمانی که نتیجه دو تست مدفوع منفی باشد، ممکن است اجازه بازگشت به مرکز مراقبت کودکان یا محل کار را نداشته باشند.

چگونه می‌توانم معلومات بیشتری درباره STEC دریافت کنم؟

- اگر نگرانی‌هایی درباره این بیماری دارید، با ارائه‌کننده مراقبت سلامت خود تماس بگیرید.
- با اداره سلامت محل خود تماس بگیرید. فهرست ادارات سلامت محلی، در <http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/> موجود است.
- به وبسایت مراکز کنترل و پیشگیری بیماری در <http://www.cdc.gov/chickenpox/> مراجعه کنید.

سپتامبر 2018