

سالمونلوز

سالمونلوز چیست؟

سالمونلوز یک بیماری است که عامل آن باکتری‌هایی به نام *سالمونلا* هستند. این باکتری معمولاً بر روده‌ها اثر می‌کند و باعث یک بیماری می‌شود که چندین روز تا یک هفته طول می‌کشد. اگر باکتری‌های *سالمونلا* در خون پخش شوند، یک بیماری شدیدتر رخ می‌دهد.

چه کسانی به سالمونلوز مبتلا می‌شوند؟

همه افراد ممکن است به سالمونلوز مبتلا شوند، ولی بیشتر در نوزادان و کودکان دیده می‌شود. سالمندان، نوزادان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شده، استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید دارند.

باکتری‌های *سالمونلا* چگونه منتشر می‌شوند؟

سالمونلا باید بلعیده شود تا باعث بیماری شود. باکتری‌ها ممکن است در مدفوع حیواناتی که به عنوان غذا پرورش داده می‌شوند (مانند پرندگان، خوک، گاو)، حیواناتی که به عنوان حیوانات خانگی نگهداری می‌شوند (مانند مارمولک، لاک‌پشت، جوجه، اردک، سگ، و گربه)، و انسان‌های مبتلا شده، یافت شوند. سپس مدفوع ممکن است گوشت‌های خام، گوشت مرغ، تخم مرغ، شیر غیرپاستوریزه و محصولات پنیر و سایر مواد غذایی را آلوده کند و افراد ممکن است با خوردن این غذاهای آلوده بیمار شوند. افراد مبتلا به باکتری، اگر پس از رفتن به توالت یا پس از لمس حیوانات، دست‌هایشان را خوب نشویند و سپس چیزی را لمس کنند (مثلاً غذا، اسباب‌بازی) که دیگران در دهان‌شان می‌گذارند، ممکن است باکتری‌ها را منتشر کنند.

علائم سالمونلوز چیست؟

نشانه‌های سالمونلوز عبارتند از اسهال (غیرخونی)، درد شکم، سر درد، تب، و بعضاً استفراغ.

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

نشانه‌ها معمولاً از شش ساعت تا سه روز یا بیشتر پس از قرار گرفتن در معرض باکتری رخ می‌دهند، ولی معمولاً ظرف 12-36 ساعت پس از قرارگیری در معرض باکتری ظاهر می‌شوند.

سالمونلوز چگونه تشخیص داده می‌شود؟

سالمونلوز با تست آزمایشگاهی مدفوع تشخیص داده می‌شود.

چه درمانی برای سالمونلوز وجود دارد؟

بیشتر افراد مبتلا به سالمونلوز، بدون درمان خوب می‌شوند. افراد مبتلا به اسهال، باید به مقدار زیاد مایعات بنوشند تا از کاهش آب جلوگیری کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد اسهال، معمولا برای بیماری‌های خفیف تا ملایم توصیه نمی‌شوند. افراد مبتلا به سالمونلوز شدید، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند تا مایعات و آنتی‌بیوتیک‌های درون وریدی (I.V.) دریافت کنند.

چگونه می‌توان از سالمونلوز جلوگیری کرد؟

تمیزی دست‌ها

- پیش و پس از تهیه غذا، رفتن به توالت یا تعویض پوشک، دست‌ها را به طور کامل با آب و صابون بشویید.

استفاده بی‌خطر از مواد غذایی

- غذاهای خراب‌شدنی را فوراً منجمد کنید؛ نگهداری غذاها در دمای اتاق را به حداقل برسانید.
- گوشت پرندگان، گوساله، خوک و محصولات تخم مرغ را همیشه طوری در نظر بگیرید که گویا آلوده هستند.
- در فروشگاه، گوشت تازه را در کیسه‌های پلاستیکی بگذارید تا از چکه کردن مایعات آنها روی مواد غذایی دیگر جلوگیری کنید.
- از خوردن تخم مرغ، گوشت پرندگان و گوشت قرمز خام یا کم پخته (یا غذاهای تهیه شده از تخم مرغ خام) پرهیز کنید.
- از نوشیدن شیر خام (غیر پاستوریزه) پرهیز کنید.
- مطمئن شوید که غذاهای پخته شده، به دمای داخلی مناسب می‌رسند، مخصوصاً هنگام استفاده از مایکرو ویو. برای معلومات بیشتر، به <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html> مراجعه کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات خام را پیش از خوردن یا بریدن، بشویید.
- تخته‌های برش غذا، میز کار آشپزخانه، و چاقوها را پس از هر بار استفاده ضدعفونی کنید (1 قاشق مایع سفیدکننده خانگی برای هر گالن آب کافی است - محلول سفیدکننده را به صورت تازه و روزانه تهیه کنید). آبکشی نکنید. بگذارید با هوا خشک شوند.

تماس با حیوانات

- از نگهداری جوجه، لاک‌پشت، و سایر خزندگان به عنوان حیوانات خانگی برای کودکان خردسال خودداری کنید.
- به کودکان اجازه ندهید به غذاهای حیوانات خانگی یا خوراکی‌های جانبی حیوانات خانگی دست بزنند.
- در مزارع، مراکز نگهداری حیوانات خانگی و سایر محیط‌هایی که کودکان ممکن است با حیوانات زنده (مثلا گوساله، گوسفند، بز و غیره) تماس داشته باشند، بر آنها نظارت کنید.
- مطمئن شوید که کودکان پس از لمس حیوانات، دست‌هایشان را می‌شویند.

یک فرد بیمار چه مدت ممکن است باکتری‌های *سالمونلا* را با خود حمل کند؟

بیشتر افراد باکتری‌ها را چندین روز تا چندین هفته پس از بیماری با خود حمل می‌کنند. درصد کمی از افراد مبتلا، باکتری‌ها را یک سال یا بیشتر با خود حمل می‌کنند.

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

افراد مبتلا به اسهال نباید با مواد غذایی سر و کار داشته باشند یا مراقبت کودکان یا بیماران را به عهده بگیرند. کودکانی که اسهال دارند، نباید به مهدکودک یا مدرسه بروند. بیشتر افراد مبتلا، می‌توانند پس از قطع اسهال به محل کار یا مدرسه بازگردند، به شرط این که پس از استفاده از توالت دست‌هایشان را با دقت با آب و صابون بشویند. در برخی وضعیت‌ها، افرادی که به *سالمونلا* مبتلا شده‌اند، حتی اگر نشانه‌هایی نداشته باشند، ممکن است لازم باشد از محیط‌های پرخطر دور شوند تا زمانی که باکتری *سالمونلا* در مدفوع‌شان نداشته باشند. اداره سلامت محلی باید در بحث‌های مربوط به این که افراد مبتلا به *سالمونلا* که در محیط‌های پرخطر هستند، چه زمان می‌توانند به صورت بی‌خطر به آن محیط‌ها برگردند، وارد شود.

چگونه می‌توانم معلومات بیشتری درباره سالمونلوز دریافت کنم؟

- اگر نگرانی‌هایی درباره سالمونلوز 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/LHD/index.htm> موجود است.
- به وبسایت مراکز کنترل و پیشگیری بیماری در <http://www.cdc.gov/chickenpox/> مراجعه کنید.

سپتامبر 2018