



عفونت ای. کولای *E. coli* Infection

عفونت ای. کولای چیست؟

هنگامی که گوشت چرخ می‌شود یا برای ترد شدن در چاشنی خوابانده می‌شود، ای. کولای سطحی می‌تواند به درون گوشت وارد شود. به همین دلیل است که گوشت چرخ کرده یا ترد شده در چاشنی بیش از تکه‌های گوشت کباب یا استیک احتمال بیماری‌زایی دارند. اگر گوشت به خوبی پخته شود، ای. کولای را می‌توان از بین برد. آلودگی به ای. کولای هنگامی پیش می‌آید که مردم همبرگر یا گوشت چرخ کرده نیم پز مصرف می‌کنند.

گاهی ای. کولای در سایر غذاها، از جمله میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین در شیر پاستوریزه نشده، آبمیوه، آب سیب و آب تصفیه نشده نیز یافت می‌شود.

آب آشامیدنی آلوده نیز می‌تواند باعث عفونت شود، به همین گونه، شنا کردن تفریحی در آبهای آزاد که از نواحی عبور کرده اند که حیوانات در آنها فعالیت چشمگیری دارند (مثلاً چراگاههای دامی) نیز می‌تواند باعث ابتلا به این عفونت شود.

چگونه از بیمار شدن جلوگیری کنم؟

برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ای. کولای:

- گوشت را پس از خرید هر چه زودتر در یخچال یا فریزر بگذارید.
- همواره قبل از شروع به پخت، گوشت (فریز شده) را در یخچال بگذارید تا یخ آن کامل باز شود. حتماً گوشت را بسته بندی کنید و از تماس آن با دیگر مواد غذایی جلوگیری کنید. سعی نکنید گوشت یخ زده یا نیمه یخ زده را بپزید.
- قبل از آماده کردن مواد غذایی، پس از دست زدن به گوشت خام، و پس از توالی رفتن دستانتان را به خوبی بشویید زیرا ای. کولای از طریق مدفوع آلوده به دیگران سرایت می‌کند.
- همواره وسایل و ظروف آشپزخانه، تخته‌های برش، و پیشخوانی که با گوشت خام در تماس بوده را بشویید و ضد عفونی کنید تا از آلوده شدن سایر مواد غذایی به ای. کولای پیشگیری شود. می‌توانید محلول عفونت‌زدای با غلظت 200 ppm (قسمت در میلیون) که نیازی به آب کشیدن ندارد را خودتان تهیه کنید.

عفونت ای. کولای گونه‌های بیماری‌ساز است که عامل آن باکتری به نام اشریکیا کولای (*Escherichia coli*) است. این بیماری بر دستگاه گوارش، و در حالت‌های شدیدتر، بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد. باکتری ای. کولای گونه‌های فراوانی دارد و اکثر آنها بی‌زیان هستند.

ای. کولای همچنین به عنوان شاخصی برای سنجیدن کیفیت آب و غذا به کار می‌رود، و این باکتری می‌تواند به ما بگوید که آیا آب آلودگی مدفوعی دارد یا نه.

گونه‌ای از ای. کولای که باعث بیماری بیشتر مردم می‌شود ای. کولای O157:H7 است. ما برای آسانی کار از گونه‌ی O157:H7 با نام کلی ای. کولای یاد می‌کنیم.

نشانه‌های این بیماری چیست؟

نشانه‌های عفونت ای. کولای عبارتند از:

- اسهال آبکی، که در وضعیت‌های حاد ممکن است خونی باشد؛
- استفراغ؛
- شکم درد؛ و
- تب خفیف.

نشانه‌های بیماری از 2 تا 10 روز پس از تماس با غذای آلوده به ای. کولای یا مصرف آن آغاز می‌شوند، اما به طور معمول این نشانه‌ها ظرف 3 تا 4 روز بروز پیدا می‌کنند. نشانه‌های بیماری بین 5 تا 10 روز ادامه می‌یابند.

در برخی موارد، ای. کولای می‌تواند به یک بیماری جدی و گاهی مرگبار به نام سندرم امولیتیک اورمیک (hemolytic uremic syndrome - HUS) بیانجامد که ممکن است باعث نارسایی کلیه، کم خونی و خونریزی داخلی شود. بیماری HUS به ویژه می‌تواند برای کودکان خردسال، سالمندان، کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف شده‌ای هستند و زنان باردار زیانبار باشد.

خاستگاه این بیماری کجاست؟

باکتری ای. کولای را می‌توان در معده و فضولات بسیاری از حیوانات سالم از جمله گاو، بز، گوسفند، گوزن و گوزن شمالی یافت.

در فرایند کشتار حیوانات، گاهی ای. کولای به سطح گوشت راه می‌یابد. تکه‌های درشت‌تر گوشت مانند استیک و گوشت کباب به طور معمول تنها در سطحشان آلوده به ای. کولای می‌شوند، که با پختن به آسانی می‌توان آن را از بین برد.

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول عفونت‌زدای غیر شستنی 200 ppm:

- 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با 4 لیتر (1 گالن) آب مخلوط کنید؛ یا 5 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) مایع سفید کننده خانگی را با 1 لیتر (4 لیوان) آب مخلوط کنید.
- بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم 1 دقیقه بر روی سطح یا لوازم آشپزخانه بماند، آنگاه آن را با حوله کاغذی خشک کنید یا بگذارید با جریان هوا خشک شود.
- برای محاسبه‌ی قوت مناسب ماده‌ی عفونت‌زدایی که می‌سازید، از ابزار محاسبه‌گر اینترنتی رقیق کردن کلر موجود در وبسایت اداره بهداشت همگانی انتاریو استفاده کنید:

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

آیا این بیماری قابل درمان است؟

هر کسی که بیش از چند روز اسهال و/یا اسهال خونی داشته باشد باید به مراقبتگر بهداشتی مراجعه کند.

نوشیدن مایعات پاک فراوان برای جایگزینی مایعات از دست رفته و پیشگیری از کم آبی بدن بسیار مهم است. بدون صحبت کردن با مراقبتگر پزشکی خود، از مصرف داروی ضد اسهال پرهیزید.

درمان موارد جدی آلودگی به‌ای. کولای ممکن است به بستری شدن در بیمارستان، تزریق خون و دیالیز نیاز داشته باشد.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی غذایی، از پرونده‌های آگاهی رسانی HealthLinkBC Files که در زیر آمده است دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #03 شیر پاستوریزه و شیر خام](#)
- [HealthLinkBC File #22 تهیه کنسرو در خانه - چگونه از بوتولیسم پیشگیری کنیم](#)
- [HealthLinkBC File #59a ایمنی غذایی: ده گام آسان برای ایمن کردن غذا](#)
- [HealthLinkBC File #59b ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزیهای تازه](#)
- [HealthLinkBC File #59c ایمنی غذایی: دستورهای نوشته شده بر برجسبهای غذایی](#)
- [HealthLinkBC File #59d ایمنی غذایی در مهد کودکها](#)
- [HealthLinkBC File #72 آب سیب پاستوریزه نشده: یک خطر بهداشتی بالقوه](#)
- [HealthLinkBC File #76 برهیزهای غذایی برای افراد در خطر بیماریهای غذابرد](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

- گوشت تکه درشت گاو مانند استیک، کباب یا خرد شده را تا دمای درونی حد اقل 63°C یا 145°F بپزید. اگر استیک می‌پزید، در طول پختن دست کم دو بار آن را برگردانید.
- گوشت چرخ کرده، از قبیل همبرگر، قرص یا رولت گوشت (رولت گوشت گاو) و گوشتی که در چاشنی ترد شده باشد را بپزید تا زمانی که دمای وسط آن به 74°C (یا 164°F) یا بیشتر برسد، و به مدت حدود 15 ثانیه در آن دما بماند. دمای داخل گوشت را با یک دماسنج آشپزی خوب بسنجید.
- هرگز گوشت پخته شده را دوباره در ظرف نشسته‌ای که گوشت خام در آن بوده نگذارید. آب گوشت خام ممکن است به‌ای. کولای آلوده باشد که باعث آلوده شدن گوشت پخته خواهد شد.
- برای سس زدن به گوشت پخته از ماریناد (چاشنی) استفاده نکنید.
- گوشت پخته شده را بی درنگ استفاده کنید یا آن را داغ نگاه دارید. گوشت باید در دمای دست کم 60°C یا 140°F یا بیشتر بماند تا زمانی که آماده مصرف آن هستید.
- هر گونه میوه یا سبزی خام را قبل از مصرف با آب جاری سرد بشویید، حتی اگر از گونه‌ای باشند که پوستشان گرفته یا خرد می‌شوند. برای شستن میوه‌ها و سبزی‌های زبر پوستی مانند طالبی، از برس سابیدنی استفاده کنید.
- از نوشیدن شیر، آمیوه و آب سیب پاستوریزه نشده پرهیزید.
- از آشامیدن یا مصرف آبهای سطحی تصفیه نشده مانند آب چشمه، جویبار، رود، دریاچه، برکه یا چاه کم عمق پرهیزید. فرض را بر این بگذارید که این گونه آنها به فضولات حیوانی آلوده‌اند.
- از شنا کردن در آبی که احتمال می‌رود از چراگاه عبور کرده باشد پرهیزید.
- در بی‌سی، آب به طور منظم برای تشخیص آلودگی به نوع عام‌ای. کولای (غیر از O157:H7) آزمایش می‌شود.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، با واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-800- (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنویان، با 1-711 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.