



بیماری سالمونلوز Salmonellosis

بیماری سالمونلوز چیست؟

سالمونلوز یک بیماری غذایی است که توسط باکتری سالمونلا ایجاد می‌شود.

نشانه‌های این بیماری عبارتند از درد ناگهانی معده، اسهال، تب، حالت تهوع، و استفراغ. امکان دارد از دست رفتن شدید آب بدن باشد، به ویژه در میان گروه‌های در معرض خطر بالا از جمله سالمندان، نوزادان، و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

نشانه‌های این بیماری ظرف 6 تا 72 ساعت پدیدار می‌شوند و 4 تا 7 روز باقی می‌مانند.

سالمونلوز چگونه گسترش می‌یابد؟

این بیماری از طریق مسیر «مدفوعی-دهانی» گسترش می‌یابد. باکتری‌ها در مدفوع انسان‌ها یا حیوانات آلوده ریخته می‌شوند و می‌توانند در اثر نبود عفونت‌زدایی یا رعایت نکردن بهداشت، افراد دیگر را آلوده کنند.

اگر غذا یا آشامیدنی‌های آلوده مصرف کنید، یا اگر با حیوانات یا محیط‌های آلوده به باکتری سالمونلا در تماس باشید، ممکن است بیمار شوید.

سالمونلا را می‌توان در انواع غذاها، مانند گوشت خام یا نیم‌پز، فراورده‌های گوشت یا مرغ، فراورده‌های شیر پاستوریزه نشده و تخم خام یا نیم‌رو یافت. این باکتری را می‌توان در میوه‌ها و سبزی‌های آلوده به باکتری سالمونلا نیز یافت.

غذاهای پخته یا آماده-مصرف می‌توانند هنگامی آلوده شوند که برای تهیه آنها از تخته آشپزخانه، بشقاب یا لوازم آشپزخانه‌ای استفاده شود که قبلاً برای تهیه گوشت خام به کار برده شده‌اند. تخته‌های آشپزخانه، بشقاب‌ها، سایر لوازم و سطوح آشپزخانه باید همواره قبل از گذاشتن غذای پخته یا آماده-مصرف بر روی آنها، به سرعت شسته شوند. چنین سطوحی را همواره پس از گذاشتن گوشت قرمز یا گوشت مرغ بر روی آنها بشویید و ضدعفونی کنید.

چگونه از گرفتن بیماری سالمونلوز پیشگیری کنیم؟

• همواره پس از استفاده از دستشویی یا تعویض پوشک کودک دست‌هایتان را بشویید

- برخی حیوانات خانگی مانند جوجه، جوجه اردک، لاکپشت، مار و سوسمار درختی ایگوانا می‌توانند باکتری سالمونلا را منتقل کنند. پس از دست زدن به چنین حیواناتی دست‌هایتان را به خوبی بشویید و به کودکان نیز کمک کنید که دست‌هایشان را بشویند. همین کار را پس از دیدار از باغ‌های نگهداری حیوانات اهلی نیز باید انجام دهید
- اگر باکتری سالمونلا یا آلودگی دیگری دارید که باعث اسهال می‌شود، از تهیه غذا خودداری کنید
- قبل، در حین و در پایان تهیه غذا دست‌هایتان را بشویید
- تمام غذاهایی که دارای منابع حیوانی هستند، به ویژه مرغ و پرندگان، فراورده‌های تخم مرغ و گوشت را به طور کامل بپزید
- گوشت و مرغ و طیور را طوری بپزید که دمای درون آن‌ها به 74°C یا (165°F) برسد. از یک دماسنج گوشت استفاده کنید تا مطمئن شوید که گوشت در دمای مناسب پخته شده است. اگر بوقلمون یا مرغ را با تودلی (شکم پر) می‌پزید، مطمئن شوید که هم مرغ و محتویات درون آن در دمای 74°C یا (165°F) پخته می‌شوند
- یخ غذاهای یخزده (منجمد) باید قبل از پختن به طور کامل باز شود، مگر اینکه دارای برچسب «پخت در حالت یخزده: Cook from frozen» باشد. برای باز شدن یخ غذای یخزده همواره آن را در قفسه‌ی پایینی یخچال بگذارید و گوشت و مرغ را در سینی بگذارید تا چکه نکنند. همچنین می‌توانید خوراکی‌های یخزده را زیر آب جاری سرد، یا در مایکروفر بگذارید تا یخشان باز شود. این روشها یخ خوراکیها را به طور نامساوی آب می‌کنند، بنا بر این باید مواظبت بیشتری به عمل بیاورید تا مطمئن شوید که یخ تمام قسمت‌های محصول آب شده است
- فقط از شیر و فراورده‌های شیری پاستوریزه استفاده کنید.
- تخم‌مرغ را در یخچال نگهدارید و از تخم‌مرغ‌های کثیف یا ترک خورده استفاده نکنید
- خوراکی‌های پخته یا آماده-مصرف را از خوراکی‌های خام جدا نگاه دارید. حتماً تمام سطحها و لوازم آشپزخانه را قبل از تماس یافتن با خوراکی‌های آماده مصرف ضد عفونی نمایید
- نگذارید غذاهای خام یا پخته به مدتی طولانی در دمای اتاق بمانند

سالمونلوز چگونه درمان می‌شود؟

اگر به سالمونلوز آلوده شده‌اید، ممکن است از شما خواسته شود که به پرسشهای مفصلی پاسخ دهید و نمونه‌ای از مدفوع خود را برای آزمایش بفرستید.

اگر مبتلا با سالمونلوز شدید، یا یک بیماری مزمن دیگر باشید یا سیستم ایمنی‌تان ضعیف باشد، امکان دارد مراقبتگر بهداشتی‌تان آنتی‌بیوتیک برایتان تجویز کند.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، از این پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا
- [HealthLinkBC File #61b](#) دیدار از باغ حیوانات خانگی و مزرعه‌ی باز
- [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید

برای آگاهی در باره استفاده از آنتی‌بیوتیکها، از وبسایت Do Bugs Need Drugs دیدن کنید:
www.dobugsneeddrugs.org

- آگاه باشید که خوردن غذاهای زیر خطر آلودگی به باکتری سالمونلا را افزایش می‌دهد: تخم مرغ‌های خام یا نیم‌پز یا فراورده‌هایی که حاوی تخم مرغ خام هستند مانند مخلوط شیر و تخم مرغ (eggnog)، خمیر نپخته، برخی انواع دسر، برخی انواع سس یا بستنی خانگی. برای کاهش خطر آلودگی به سالمونلا، هنگام تهیه این‌گونه غذاها و سایر غذاهایی که به طور کامل پخته نمی‌شوند، از فراورده‌های تخم مرغ کامل مایع پاستوریزه استفاده کنید
- آگاه باشید که خوردن جوانه‌های گیاهی خام یا نیم‌پز می‌تواند شما را در خطر آلودگی به سالمونلا قرار دهد. جوانه‌های گیاهی اگر به درستی پخته شوند خطری ایجاد نمی‌کنند
- اهمیت رعایت موارد ایمنی غذایی زیر را به کسانی که به مواد خوراکی دست می‌زنند یا غذا را تهیه می‌کنند آموزش دهید:
 - غذاهای داغ را داغ و غذاهای سرد را سرد نگاه دارید
 - دستهایتان را قبل، در حین و پس از تهیه غذا بشوید
 - آشپزخانه را تمیز نگاه دارید
 - غذاهای آماده را از آلودگی در اثر تماس با سایر غذاها یا سطوح دور نگاه دارید



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