



Number 58 - Farsi
August 2020



HealthLinkBC

عفونت کامپیلوباکتر Campylobacter Infection

منابع شایع این آلودگی عبارتند از گوشت‌های کامل نپخته طیور و گوشت قرمز، شیر غیرپاستوریزه، مواد غذایی و آب آلوده به مواد مدفوع، و حیوانات شامل حیوانات خانگی و حیوانات مزرعه.

طی روند آماده‌سازی غذا، مواد غذایی آلوده می‌توانند باکتری را به سایر مواد غذایی و سطوح آشپزخانه انتقال دهند. به این روند، سرایت آلودگی از منبعی به منبع دیگر یا آلودگی متقابل گفته می‌شود. خرد کردن گوشت خام روی تخته آشپزخانه و سپس خرد کردن سبزیجات روی همان تخته، بدون اینکه ابتدا آن را بشویید و ضدعفونی کنید، می‌تواند یک نمونه از آلودگی متقابل باشد.

اگر منابع آب مانند جویبارها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها یا چاه‌های کم‌عمق به درستی تصفیه نشوند، نوشیدن آب آنها ممکن است ناسالم باشد. آب آشامیدنی می‌تواند به مدفوع انسان یا حیوان آلوده شود.

چطور می‌توانم از عفونت کامپیلوباکتر جلوگیری کنم؟

اطلاع از ریسک‌های موجود در محصولات غذایی خریداری شده و همچنین آگاهی از نحوه آماده‌سازی سالم مواد غذایی بسیار حائز اهمیت است. موقع دست زدن به گوشت خام طیور و گوشت قرمز خام و آماده‌سازی آنها، طوری عمل کنید که انگار همه آنها آلوده هستند. بهداشت و نظافت خوب دست‌ها از جمله شستشوی منظم دست‌ها را رعایت کنید؛ این کار می‌تواند جلوی ابتلای شما به بسیاری از عفونت‌ها را بگیرد، از جمله عفونت با کامپیلوباکتر. اگر دچار اسهال یا سایر علائم کامپیلوباکتر شدید، به مواد غذایی دست نزنید یا برای سایرین غذا درست نکنید.

برای دست زدن به مواد غذایی و آماده‌سازی آنها به شیوه‌ای سالم:

- مواد غذایی را فوراً فریز کنید. گوشت خام را به خوبی بسته‌بندی کرده و آن را در قفسه‌های پایینی فریزر نگهداری کنید تا خونابه آن روی سایر مواد غذایی نریزد.
- گوشت طیور و گوشت قرمز فریزری را در دستگاه مایکروویو یا زیر شیر آب سرد، یخ‌زدایی کنید. آنها را در دمای اتاق یخ‌زدایی نکنید
- گوشت طیور یا گوشت قرمز نپخته را مصرف نکنید
- با استفاده از دماسنج مخصوص گوشت، مطمئن شوید که گوشت طیور و گوشت قرمز به خوبی پخته‌اند. با قرار دادن دماسنج داخل ضخیم‌ترین بخش گوشت، دمای داخلی گوشت را بسنجید. شما باید به دماهای زیر برسید:
 - حداقل دمای داخلی برای گوشت طیور، 74 درجه سلسیوس (165 درجه فارنهایت) است
 - حداقل دمای داخلی برای سایر انواع گوشت، 71 درجه سلسیوس (160 درجه فارنهایت) است

کامپیلوباکتر چیست؟

کامپیلوباکتر نوعی باکتری است که مجرای روده‌ها را آلوده می‌کند. در موارد بسیار نادر، این باکتری می‌تواند جریان خون را نیز عفونی کند. وقتی فردی به این عفونت دچار می‌شود، به آن کمپیلوباکتریوس گفته می‌شود.

کامپیلوباکتر یک عامل شایع بروز اسهال در سراسر دنیاست. این باکتری، شایع‌ترین عامل گزارش شده برای بیماری روده‌ای باکتریایی در بریتیش کلمبیا به شمار می‌رود.

علائم عفونت کامپیلوباکتر کدام است؟

عفونت‌های کامپیلوباکتر معمولاً خود-محدود هستند، یعنی عموماً بدون هیچ درمانی از بین می‌روند. علائم ممکن است عبارت باشند از:

- اسهال خفیف تا حاد
- اسهال خونی
- حالت تهوع
- درد شکمی
- تب
- استفراغ

علائم به طور میانگین طی 2 تا 5 روز (بازه 1 تا 10 روزه) پس از قرار گرفتن در معرض باکتری ظهور می‌کنند. علائم معمولاً کمتر از 1 هفته باقی می‌مانند.

ممکن است به این باکتری آلوده شده اما علائمی نداشته باشید. در بعضی از موارد، علائم ممکن است بیش از 10 روز ادامه داشته باشند. گاهی امکان داد که علائم پس از اینکه حالتان رو به بهبود رفت، بازگردند. در موارد نادر، التهاب مفصل (آرتریت) و سندرم گیلن باره (یک عارضه عصبی) ممکن است پس از کمپیلوباکتریوس رخ دهند.

چطور ممکن است به کامپیلوباکتر آلوده شوم؟

کامپیلوباکتر از طریق مسیر مدفوعی-دهانی منتقل می‌شود، یعنی زمانی که مدفوع آلوده، از طریق دهان بلعیده شده باشد.

کامپیلوباکتر در روده بسیاری از حیوانات زندگی می‌کند، از جمله مرغ، گاو، خوک، گوسفند، سگ، گربه و انسان. وقتی حیوانات برای تامین غذا ذبح می‌شوند، باکتری موجود در روده آنها ممکن است گوشتی که آن را مصرف می‌کنیم، آلوده کند.

- مطمئن شوید که کودکان، خصوصاً کودکانی که به حیوانات خانگی دست می‌زنند، پیش از صرف غذا دست‌های خود را به دقت می‌شویند و همچنین اطمینان حاصل کنید کودکانی که انگشت شست خود را می‌مکند یا دست‌های خود را در دهانشان می‌گذارند، مرتب دستان خود را می‌شویند.

اگر به عفونت کامپیلوباکتر مبتلا شوم باید چه کنم؟

اگر تصور می‌کنید به عفونت کامپیلوباکتر دچار شده‌اید، برای آزمایش، توصیه و درمان به یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.

عفونت کامپیلوباکتر می‌تواند از طریق مدفوع انسان یا فضولات حیوانات منتقل شود. کسانی که اسهال دارند یا نمی‌توانند دفع خود را کنترل کنند، نباید به محل کار یا مدرسه بروند.

اگر با مواد غذایی سر و کار دارید، از کارکنان کادر درمانی هستید یا در یک مرکز مراقبت روزانه کار می‌کنید یا در این محل حضور دارید، این امکان وجود دارد که در این محیط‌ها کامپیلوباکتر را به دیگران منتقل کنید. وقتی اسهال دارید یا استفراغ می‌کنید، به محل کار نروید. تا حداقل 48 ساعت بعد از آخرین مدفوع شل یا آخرین بار استفراغ (یا مطابق با دستورالعمل نهاد بهداشت عمومی محلی خود)، در محل کار یا مرکز مراقبت روزانه حاضر نشوید. این مدت زمان به شما امکان می‌دهد تا بهبود یابید و احتمال انتقال عفونت به دیگران نیز از سوی شما کاهش یابد.

کودکانی که در مرکز مراقبت روزانه هستند و دچار اسهال یا استفراغ می‌شوند، تا وقتی که والدین آنها به دنبالشان بیایند، می‌توانند در فضای مجزایی از سایر کودکان تحت مراقبت قرار بگیرند. بزرگسالان باید بر کودکان حاضر در مرکز مراقبت روزانه نظارت داشته باشند تا مطمئن شوند که آنها به درستی دست‌های خود را می‌شویند.

عفونت کامپیلوباکتر چطور تشخیص داده و درمان می‌شود؟

عفونت کامپیلوباکتر با آزمایش نمونه مدفوع تشخیص داده می‌شود.

گاهی آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت کامپیلوباکتر به کار می‌روند. تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی شما تصمیم خواهد گرفت که آیا لزومی به درمان وجود دارد یا خیر. به افراد مبتلا به عفونت کامپیلوباکتر توصیه می‌شود که مایعات بنوشند تا دچار عارضه از دست رفتن آب بدن به واسطه اسهال نشوند.



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

- از برخورد مستقیم گوشت خام با سایر مواد غذایی نپخته جلوگیری کنید
- موقع پختن یا باربیکیو، از بشقاب‌ها و کارد و چنگال و قاشق جداگانه برای گوشت خام و پخته طیور و گوشت قرمز استفاده کنید.
- از یک تخته آشپزخانه جداگانه برای بریدن قطعات گوشت استفاده کنید. اگر تخته جداگانه‌ای ندارید، پیش از بریدن گوشت خام، ابتدا همه مواد دیگر را خرد کنید.
- وسایل و ظروفی که داخل ماشین ظرفشویی نمی‌روند را بشوید و ضدعفونی کنید، از جمله تخته آشپزخانه، کارد و چنگال و قاشق، کانتر آشپزخانه، سینک آشپزخانه و شیرهای آب. مطابق با این مراحل عمل کنید:
 1. وسایل را با آب گرم و کف صابون بشوید.
 2. وسایل را با آب گرم خالی آبکشی کنید.
 3. آنها را با ترکیب رقیق سفیدکننده و آب ضدعفونی کنید - 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چایخوری) ماده سفیدکننده در 1 لیتر (1/4 4 پیمانه) آب. وسایل را در این ترکیب فرو ببرید یا ترکیب را روی سطوح اسپری کنید. وسایل را حداقل به مدت 2 دقیقه در این ترکیب خیس کنید تا هرگونه باکتری از بین برود.

روش‌های بیشتر برای کاهش خطر عفونت:

- دست‌های خود را با آب جاری گرم و صابون در یک سینک بشوید و دست‌هایتان را با دستمال حوله‌ای یک بار مصرف خشک کنید. همیشه در این حالات، دست‌های خود را بشوید:
 - پیش از صرف غذا
 - پیش از دست زدن به غذا
 - بلافاصله بعد از دست زدن به گوشت طیور و گوشت قرمز خام، و پیش از دست زدن به هر چیز دیگر
 - پس از استفاده از توالت یا عوض کردن پوشک
 - پس از دست زدن به حیوانات خانگی یا حیوانات مزرعه. اگر حیوان دچار اسهال است، آن را برای درمان نزد یک دامپزشک ببرید
- تخم مرغ‌های خام غیرپاستوریزه یا غذاهای نپخته که از تخم مرغ خام غیرپاستوریزه تهیه شده را نخورید
- شیر یا آبمیوه غیرپاستوریزه مصرف نکنید
- اگر سیستم آب‌رسانی محلی شما هشدار جوشاندن آب صادر کرد، مطابق با دستورالعمل‌های ذکر شده در هشدار عمل کنید
- آب تصفیه نشده از یک منبع سطحی مانند چشمه، جویبار، رودخانه، دریاچه، برکه یا چاه کم‌عمق را ننوشید. فرض کنید که آب به مدفوع حیوانی آلوده است. اگر قصد دارید از این نوع آب استفاده کنید، برای آشامیدن، تهیه قالب‌های یخ، شستن میوه‌ها و سبزیجات نپخته، تهیه شیر خشک نوزاد، مسواک زدن و شستن دندان‌های مصنوعی یا لنزهای تماسی چشم، ابتدا این آب را بجوشانید یا گندزدایی کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گندزدایی آب، به مطلب [HealthLinkBC File #49b گندزدایی](#) از آب آشامیدنی مراجعه کنید

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-800-663-4688 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنایان یا کم‌شنوایان، با 1-800-663-4688 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.