

عفونت ای کولای *E. coli* Infection

عفونت ای کولای چیست؟

عفونت ای کولای (*E. coli*) نوعی بیماری اسهالی است که توسط یک باکتری به نام *اشریشیا کلی* (*Escherichia coli*) ایجاد می‌شود. این بیماری بر ناحیه گوارشی و در موارد جدی بر کلیه‌ها تأثیر می‌گذارد. سویه‌های زیادی از ای کولای وجود دارد و اکثر آنها بی‌ضرر هستند.

هنگامی که آزمایش غذا یا آب در مورد باکتری ای کولای مثبت باشد، می‌تواند نشانه‌ای از آلوده شدن مدفوع باشد.

سویه‌ای از ای کولای که اغلب افراد را بیمار می‌کند، ای کولای تولید کننده توکسین شیکا است. به جهت سهولت، به جای ای کولای تولید کننده توکسین شیکا از ای کولای استفاده می‌کنیم.

نشانه‌های این بیماری چیست؟

علائم عفونت ای کولای عبارتند از:

- اسهال آبکی، که در موارد جدی ممکن است خونی شود
- حالت تهوع
- استفراغ
- انقباض معده
- تب خفیف

علائم می‌تواند 2 تا 10 روز پس از تماس یا مصرف موادی که حاوی ای کولای است شروع شود، اما معمولاً در عرض 3 تا 4 روز شروع می‌شود. علائم می‌تواند 5 تا 10 روز ادامه داشته باشد.

در برخی موارد، ای کولای می‌تواند باعث یک بیماری جدی و گاهی کشنده به نام سندرم همولیتیک اورمیک (HUS) شود که می‌تواند منجر به نارسایی کلیه، کم‌خونی و خونریزی داخلی شود. HUS به ویژه می‌تواند برای کودکان خردسال، افراد مسن، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و زنان باردار مضر باشد.

این بیماری از کجا منشأ می‌گیرد؟

ای کولای در روده و مدفوع بسیاری از حیوانات سالم از جمله گاو، بز، گوسفند، آهو و گوزن وجود دارد.

در طی فرآیند سلاخی، گاهی اوقات ای کولای به سطح گوشت می‌رسد. در برش‌های کامل گوشت مانند استیک یا رست، ای کولای معمولاً فقط روی سطح وجود دارد، و همین باعث می‌شود که ای کولای راحت‌تر با پختن از بین برود.

هنگامی که گوشت چرخ شود یا بوسیله دستگاه نرم شود، باکتری ای کولای روی سطح ممکن است به داخل گوشت منتقل شود. به

همین دلیل است که گوشت چرخ‌کرده و گوشت‌هایی که بوسیله دستگاه نرم می‌شوند بیشتر از تکه‌های کامل گوشت باعث بیماری می‌شوند. اگر گوشت به طور کامل پخته شود، باکتری ای کولای قابل از بین بردن است.

ای کولای همچنین گاهی در سایر مواد غذایی از جمله میوه‌ها و سبزیجات، و همچنین در محصولات غیر پاستوریزه شیر، آب میوه، شراب سیب و آب آشامیدنی تصفیه‌نشده یا آلوده یافت می‌شود.

شنا در آب‌های تفریحی آلوده به فاضلاب انسانی یا حیوانی نیز می‌تواند باعث عفونت شود.

ای کولای همچنین قابل انتقال از یک فرد بیمار به فرد دیگر است.

چگونه می‌شود از بیمار شدن جلوگیری کرد؟

برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ای کولای:

- پس از خرید، گوشت را در اسرع وقت در یخچال قرار دهید یا فریز کنید
- همیشه قبل از شروع به پختن گوشت، یخ آن را در یخچال کاملاً آب کنید. مطمئن شوید که خوب بسته‌بندی شده و آن را از سایر مواد غذایی دور نگه دارید. سعی کنید گوشت منجمد یا نیمه‌منجمد را نپزید
- قبل از تهیه غذا، پس از دست زدن به گوشت خام و پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک، دست‌های خود را کاملاً بشویید چرا که ای کولای می‌تواند از طریق مدفوع آلوده به دیگران سرایت کند.
- همیشه همه ظروف، تخته‌های برش و پیشخوان‌هایی که با گوشت خام تماس داشته‌اند را بشویید و سپس ضدعفونی کنید تا مانع از ای کولای شوید که سایر غذاها را آلوده کند. می‌توانید از محلول ضدعفونی‌کننده بدون شستشو با غلظت 200 ppm (قسمت در میلیون) استفاده کنید

نحوه ساخت محلول ضد عفونی کننده بدون شستشو با غلظت 200 ppm:

1. 15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری) سفیدکننده خانگی را در 4 لیتر (1 گالن) آب مخلوط کنید؛ یا 5 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری) سفیدکننده خانگی را در 1 لیتر (4 پیمانه) آب مخلوط کنید.

2. اجازه دهید ضد عفونی کننده با سطح یا ظرف حداقل 1 دقیقه در تماس باشد، قبل از اینکه با یک دستمال کاغذی آن را تمیز پاک کنید یا بگذارید بوسیله هوا خشک شود.

برای ایجاد قدرت ضد عفونی کننده مناسب بر اساس غلظت محصول سفیدکننده خود از ابزار محاسبه گر رقیق سازی کلر بی خطر برای مواد غذایی بریتیش کلمبیا (FOODSAFE Chlorine Dilution Calculator) استفاده کنید www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

احتیاط: مخلوط کردن سفیدکننده با محصولات حاوی اسید یا آمونیاک گازی سمی ایجاد می کند که باعث مشکلات جدی تنفسی، خفگی و احتمال مرگ می شود.

- برش های کامل گوشت گاو را تا حداقل دمای داخلی 63 درجه سانتیگراد (145 درجه فارنهایت) بپزید. اگر استیک می پزید، در طول پخت حداقل دوبار آن را بچرخانید

- گوشت چرخ کرده مانند همبرگر، نان های گوشتی و رست های رول شده (رول گاو) و برش های گوشت گاو را که با دستگاه نرم شده اند تا زمانی که وسط آن به دمای 74 درجه سانتیگراد (164 درجه فارنهایت) یا درجه بیشتر برسد بپزید و حداقل 15 ثانیه در این دما بمانند. دمای داخل گوشت را با دماسنج پروب دار دیجیتال اندازه گیری کنید

- هرگز گوشت پخته شده را روی همان سطح شسته نشده ای که گوشت خام را روی آن نگه داشته اید، قرار ندهید. شیرابه گوشت خام قابل آلوده شدن به باکتری ای کولای است، که در این صورت می تواند گوشت پخته شده را آلوده کند

- از مواد ماریناد به عنوان سس روی گوشت پخته شده استفاده دوباره نکنید مگر اینکه ابتدا آن را بجوشانید

- گوشت های پخته شده را بلافاصله سرو کنید یا آن ها را داغ نگه دارید. تا زمانی که برای سرو آنها آماده باشید باید حداقل در دمای 60 درجه سانتیگراد (140 درجه فارنهایت) یا گرم تر باشند

- میوه ها و سبزیجات را قبل از اینکه خام مصرف کنید با آب سرد جاری بشویید، حتی اگر پوست کنده یا بریده شده باشند. برای میوه ها و سبزیجات با پوست زبر مانند طالبی از یک برس زبر استفاده کنید

- از نوشیدن شیر، آب میوه و نوشیدنی سیب غیر پاستوریزه خودداری کنید

- از نوشیدن یا استفاده از آب سطحی تصفیه نشده چشمه، نهر، رودخانه، دریاچه، حوضچه یا چاه کم عمق خودداری کنید. آلوده شدن این آب با مدفوع حیوانات را مفروض بدانید
- از شنا در سواحل بسته یا آبی که ممکن است محل تخلیه زه مراتع باشد خودداری کنید
- در بریتیش کلمبیا، آب آشامیدنی شیر به طور معمول برای آلودگی عمومی ای کولای آزمایش می شود.

آیا درماتی برای این بیماری وجود دارد؟

اگر بیش از چند روز اسهال و/یا اسهال خونی دارید، باید به یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مراجعه کنید.

نوشیدن مقدار زیادی مایعات برای جایگزینی مایعات از دست رفته و جلوگیری از کم آبی بدن بسیار مهم است. از مصرف داروهای ضد اسهال یا آنتی بیوتیک ها خودداری کنید مگر اینکه ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما آن را توصیه کرده باشد.

اگر عفونت جدی ای کولای دارید، ممکن است نیاز به بستری شدن، تزریق خون و دیالیز داشته باشید.

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمنی غذایی به منابع HealthLinkBC زیر رجوع کنید:

- [HealthLinkBC File #03 شیر پاستوریزه و شیر خام](#)
- [HealthLinkBC File #22 کنسروهای خانگی – شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم](#)
- [HealthLinkBC File #59a ایمنی غذایی: شیوه های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا](#)
- [HealthLinkBC File #59d ایمنی غذایی در مهدکودک ها](#)
- [HealthLinkBC File #72 آبمیوه/سبزی آب سیب سایدر پاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority