

## ایریشیاکلی تولیدکننده سم شیگا (STEC) چیست؟

ایریشیا کلی (که E. coli نیز نامیده می‌شود) باکتری‌هایی هستند که به طور معمول در روده انسان و حیواناتی مانند گاو زندگی می‌کنند. بیشتر سویه‌های باکتری E. coli باعث بیماری نمی‌شوند. با این حال، سویه‌های تولیدکننده سموم می‌توانند منجر به بیماری شوند. رایج ترین نوع E. coli تولیدکننده سم با نام E. coli تولیدکننده سم شیگا (STEC) شناخته می‌شود. با وجود انواع مختلف E. coli O157:H7، STEC رایج ترین نوع آن است.

## چه کسانی به STEC مبتلا می‌شوند؟

تمام افراد ممکن است به STEC مبتلا شوند، اما کودکان خردسال، افراد مسن و افرادی دارای سیستم ایمنی ضعیف بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند.

## STEC چگونه گسترش می‌یابد؟

STEC برای ایجاد عفونت باید وارد دهان شود. افراد و حیوانات آلوده به STEC، باکتری را از طریق مدفوع خود دفع می‌کنند. در نتیجه مدفوع می‌تواند سطوح، غذا یا آب را آلوده کند. افراد ممکن است با دست زدن به سطوح آلوده، آلوده شدن دست‌ها به باکتری و سپس قرار دادن دست‌ها در دهان، یا خوردن و نوشیدن غذا و آب آلوده، مبتلا شوند. اگر دست‌ها به درستی پس از رفتن به دستشویی شسته نشوند و غذایی که دیگران می‌خورند در تماس با دست قرار گیرد، می‌تواند غذا را آلوده کند. این باکتری همچنین می‌تواند در محیط‌هایی مانند مهدکودک‌ها پخش شود، جایی که دست‌های آلوده هنگام تعویض پوشک می‌توانند باعث گسترش بیماری شوند.

اغلب افرادی به STEC مبتلا می‌شوند که محصولات آلوده مانند گوشت چرخ کرده نیم پز گاو، محصولات خام (مانند جوانه گندم، کاهو و اسفناج)، یا خمیر خام، یا شیر (خام) یا آبمیوه غیرپاستوریزه مصرف می‌کنند. علاوه بر آن، افرادی که در آب آلوده به مدفوع شنا می‌کنند نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند. انتقال از حیوان به انسان می‌تواند با لمس سطوح یا حیوانات آلوده (مثلاً در نمایشگاه‌های کشاورزی، حیوانات خانگی در باغ وحش‌ها یا بازدید از مزرعه) و سپس بردن دست‌ها در دهان رخ دهد.

## علائم عفونت STEC چیست؟

برخی از افرادی که در معرض STEC قرار می‌گیرند، بیمار نمی‌شوند. برخی دیگر دچار گرفتگی معده و اسهال خونی می‌شوند. علائم همچنین می‌تواند شامل استفراغ، تب و لرز باشد. در موارد شدید، عفونت می‌تواند به اندام‌هایی مانند کلیه‌ها آسیب برساند.

## علائم چه مدت پس از قرار گرفتن در معرض باکتری ظاهر می‌شود؟

علائم ممکن است از یک تا ده روز پس از قرار گرفتن در معرض باکتری ظاهر شوند، اما معمولاً در بازه زمانی حدود سه تا چهار روز این اتفاق رخ می‌دهد.

## STEC چگونه تشخیص داده می‌شود؟

عفونت STEC با گرفتن تست‌های آزمایشگاهی از مدفوع تشخیص داده می‌شود.

## درمان STEC چیست؟

افراد مبتلا به اسهال برای جلوگیری از کم آبی باید مایعات زیادی بنوشند. اکثر افراد در عرض یک هفته بدون مراجعه به پزشک خوب می‌شوند، اما افرادی که اسهال خونی دارند به خدمات درمانی نیاز پیدا می‌کنند. از آنتی بیوتیک‌ها یا داروهایی که اسهال را متوقف می‌کنند (مانند ایمودیوم) نباید استفاده شوند.

## راه پیشگیری از عفونت STEC چیست؟

با رعایت اقدامات احتیاطی زیر می‌توان از عفونت STEC جلوگیری کرد:

- هرگز گوشت خام یا نیم پز مصرف نکنید.
- مطمئن شوید که، به خصوص هنگام استفاده از مایکروویو، غذاهای پخته شده به دمای داخلی مناسبی برسند. برای اطلاعات بیشتر به صفحه CDC در مورد روش‌های ایمنی غذا (<https://www.cdc.gov/foodsafety/>) مراجعه کنید.
- گوشت خام را جدا از غذاهای آماده طبخ نگهداری کنید.
- پس از تماس با گوشت خام، دست‌ها، پیشخوان‌ها، ظروف و بشقاب‌ها را بشویید.
- محصولات گوشتی را همیشه در یخچال قرار دهید.
- هرگز گوشت خام را در دمای اتاق نگه ندارید.
- شیر، فرآورده‌های لبنی، آب میوه‌ها یا نوشیدنی‌هایی که پاستوریزه نشده‌اند ننوشید.
- همیشه میوه‌ها یا سبزیجات خام را قبل از خوردن بشویید.
- همیشه قبل و بعد از تهیه غذا دست‌ها را با دقت بشویید.
- پس از تماس با حیوانات و بازدید از مزارع، باغ وحش‌های حیوانات اهلی و نمایشگاه‌های کشاورزی، دست‌ها را بشویید.
- همیشه پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک، دست‌ها را با آب گرم و صابون بشویید.
- محل‌های پوشک، توالت‌ها، صندلی‌های توالت، اسباب بازی‌ها و غیره را حداقل روزانه و در صورت کثیف شدن تمیز و ضدعفونی کنید.
- مطمئن شوید که کودکان به خصوص پس از استفاده از توالت یا دست زدن به حیوانات، دست‌های خود را به دقت بشویند.
- هنگام اسهال از استخرهای عمومی استفاده نکنید.
- از قورت دادن آب استخر یا سایر تفریحات آبی خودداری کنید.

## یک فرد آلوده چه مدت می‌تواند ناقل STEC باشد؟

یک فرد آلوده می‌تواند تا زمانی که باکتری در مدفوع باقی بماند (معمولاً یک هفته، اما در کودکان تا سه هفته) باکتری را به دیگران منتقل کند.

## آیا باید از ورود فرد مبتلا به محل کار یا مدرسه جلوگیری شود؟

در صورت اسهال بهتر است فرد بیمار در خانه بماند. اداره سلامت در مورد هر موقعیتی که در آن فرد مبتلا به عفونت STEC یک توزیع کننده غذا، کارمند خدمات درمانی، کارگر مهدکودک یا حاضر در مهدکودک باشد، توصیه‌هایی ارائه می‌کند. برخی از افراد ممکن است اجازه نداشته باشند تا زمانی که نتیجه آزمایش دو نمونه مدفوع برای باکتری منفی شود، به مهدکودک یا محل کار بازگردند.

## چگونه می‌توانم اطلاعات بیشتری در مورد STEC کسب کنم؟

- برای برطرف کردن نگرانی خود راجع به STEC، با ارائه دهنده مراقبت‌های درمانی خود تماس بگیرید.
- از وب سایت برنامه بیماری‌های واگیر سلامت همگانی کانتی آرلینگتون (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>) دیدن کنید.
- برای گزارش یک بیماری مشکوک ناشی از غذا در آدرس: (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>).
- از وب سایت My Meal Detective دیدن کنید.
- از وبسایت CDC در (<http://www.cdc.gov/ecoli/>) دیدن کنید.



**ARLINGTON**  
**VIRGINIA**

Public Health

2100 Washington Boulevard

Arlington, VA 22204

با شماره 703-228-5200، گزینه #1 تماس بگیرید و پرستار شیفت روز را پیچ کنید

[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)