

بكتيريا الإشريكية القولونية EHEC

معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

بكتيريا EHEC هي بكتيريا الإشريكية القولونية. تعيش هذه البكتيريا في أمعاء الحيوانات المجترة، مثل الأبقار والماعز والغزلان والأبائل. وهي يمكن أن تنتج بعض المواد السامة، المعروفة باسم سم شيجا. وفي العادة فإن سم شيجا لا يتسبب في إمرض الحيوانات. أما إذا ما تم نقل هذه الجراثيم إلى الإنسان فيمكنها أن تصيبه بأمراض الإسهال مصحوبة بمشكلات صحية بالغة في بعضها.

ما هي بكتيريا EHEC؟

من الحيوان إلى الإنسان
تخرج البكتيريا ضمن روث الحيوانات المصابة بها. ونظرًا لأن بكتيريا EHEC تكون غير حساسة نسبيًا، فيمكنها أن تبقى على قيد الحياة في الوسط المحيط لأسابيع طويلة. يتسم هذا النوع من البكتيريا بقدرته العالية على الإصابة بالعدوى، فكمية قليلة من الجراثيم تكفي لنقل العدوى من جسم لآخر. يمكن أن يتلوث فرو الأبقار والحيوانات المجترة الأخرى بآثار الروث. ومن خلال ملامسة الحيوانات أو المسح عليها يمكن أن تصل البكتيريا إلى الأيدي، ومنها إلى الفم. كذلك فإن اللعب في المراعي التي كانت تقف فيها الحيوانات المجترة، تشكل خطر إصابة الأطفال بالعدوى.

كيف تنتقل بكتيريا EHEC؟

من خلال المواد الغذائية
يمكن أن تنتقل البكتيريا إلى الإنسان أيضًا من خلال المواد الغذائية النيئة أو غير المسخنة بالقدر الكافي.

المواد الغذائية التي يكثر احتوائها على بكتيريا EHEC:

- ◀ اللبن الخام (غير المعالج) ومنتجاته
- ◀ منتجات اللحوم النيئة أو غير المغلية بالقدر الكافي، مثل اللحم البقري المفروم (الهامبرجر مثلًا) وأنواع السجق البقري القابلة للدهن، مثل سجق تي فورست
- ◀ المواد الغذائية النباتية مثل الخضروات التي تحملت بالعدوى جراء التسميد أو وصول ماء ملوث بمسببات المرض إليها
- ◀ عصائر الفواكه غير المبسترة التي تم إنتاجها من فواكه ملوثة
- ◀ البراعم التي تم استخلاصها من بذور ملوثة
- ◀ كل الأكلات التي انتقلت إليها مسببات المرض بشكل مباشر من مواد غذائية ملوثة أو غير مباشر من خلال الأيدي الملوثة أو عدد وأدوات المطبخ

من الإنسان إلى الإنسان
الأفراد المصابون بعدوى بكتيريا EHEC يخرجون المسببات المرضية مع برازهم. ويمكن أن يتسبب الإنسان في إلحاق العدوى بإنسان آخر عن طريق التلوث؛ حيث تنتقل مسببات المرض في الآثار الدقيقة للغاية لبقايا البراز من الشخص المريض عن طريق الأيدي، وتستمر في الانتقال من يد إلى أخرى لتصل في النهاية إلى الفم.

من خلال الأشياء الملوثة
في حال عدم تنظيف الأيدي بالقدر الكافي فيمكن أن تظل البكتيريا ملتصقة بالأشياء التي تتم ملامستها، ومن هناك تبدأ في الانتشار من جديد بشكل غير مباشر.

من خلال الماء الملوث
حتى عند الاستحمام في المسطحات المائية الملوثة بالبراز فيمكن أن تنتقل مسببات المرض إلى الجهاز الهضمي للإنسان. وفي حمامات السباحة لا توجد مخاطر التلوث بالبكتيريا، حيث إن بكتيريا EHEC يقتلها الكلور المذاب في ماء الحمام.

تتمثل الأعراض المرضية الشائعة في الإصابة بحالات إسهال مائية. كذلك يمكن أن تشمل الأعراض الغثيان والقيء وآلم المعدة، وفي حالات نادرة يمكن أن يصاب المريض بالحمى. ويمكن أن تتطور الحالة لتصل إلى نتائج بالغة تتمثل في إصابة المريض بحالات إسهال دموية مصحوبة بالآلم تقلصية في المعدة والإصابة جزئيًا بالحمى. أما **التطور المرضي** المخيف والذي يظهر على وجه الخصوص في سن الأطفال، فيتمثل في متلازمة انحلال الدم اليوريمي (HUS). في هذه المتلازمة يصل الأمر إلى إصابة المريض باختلالات في تجلط الدم وتدمير كريات الدم الحمراء. وفي هذا الإطار يصاب المريض باختلال في وظائف الكلى، الأمر الذي يتطلب في أغلب الأحيان اللجوء إلى العلاج بالغسيل الكلوي الوقائي. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تظهر تغييرات عصبية (مثل حالات التشنج). وفي حالات فرنية يمكن أن تتطور متلازمة HUS إلى الإصابة بأضرار كلوية مزمنة أو إلى الوفاة.

ما هي أعراض المرض؟

يظهر المرض في العادة بعد مرور ثلاثة إلى أربعة أيام - في بعض الأحيان إلى عشرة أيام - بعد الإصابة بالعدوى. ومع ذلك فيمكن أن تستمر العدوى في التطور دون أن تكون مصحوبة بظهور أعراض المرض. وحتى عند انخفاض حدة أعراض المرض فيمكن أن يستمر خروج مسببات المرض في البراز طوال عدة أيام تصل إلى عدة أسابيع، الأمر الذي يستغرق في الغالب فترة أطول مع الأطفال عن نظيرتها لدى البالغين. وباستمرار خروج مسببات المرض يظل خطر إصابة أفراد آخرين بالعدوى قائمًا، ولا سيما مع أفراد الاتصال في العائلة وفي المنشآت الجماعية.

متى يظهر المرض ومتى يكون المريض معديًا لغيره؟

الرضع والأطفال حتى سن الحضانة يكونون عرضة للإصابة ببكتيريا EHEC. هذه المجموعة والأفراد المسنون أو ضعفاء المناعة يكونون مهددين على وجه الخصوص بتطور المسار المرضي لديهم ليصل الأمر إلى نتائج ومشكلات صحية بالغة.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

- ◀ عند الإصابة بأمراض إسهال حادة أو إخراج براز دموي يتعين عليك زيارة طبيب. الرضع والأطفال الصغار والأفراد المسنون أو ضعفاء المناعة يتعين عليهم أن يخضعوا على أية حال للفحص الطبي المبكر، حيث إن استجابتهم لفقدان السوائل، جراء القيء أو الإسهال، تكون شديدة الحساسية.
- ◀ في حالات الإسهال يكون من الهام الحرص على تناول الكثير من المشروبات. احرص على مراعاة تناول الأغذية سهلة الهضم المحتوية على قدر كاف من الأملاح. وفي التطور المرضي البالغ يمكن الاستعانة بمحاليل استعاضة الإلكتروليت من الصيدليات.
- ◀ في العادة لا يكون العلاج بالمضادات الحيوية مجديًا، حيث إنها يمكن أن تتسبب في تدهور مسار الحالة المرضية. كذلك فلا تستخدم أية أدوية مسببة للإمساك للتغلب على الإسهال، حيث إنها يمكن أن تتسبب في إبطاء خروج مسببات المرض مع البراز.

ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟



بكتيريا الإشريكية القولونية EHEC

معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- ▶ يتعين أن يتم فصل المصابين بشكل مبكر في أماكن منفصلة عن الآخرين (مثلاً في غرف خاصة بهم) وتقييد اتصالهم القريب مع الآخرين بقدر الإمكان.
- ▶ بقدر الإمكان يتعين أن يستخدم المريض حمامًا خاصًا به.
- ▶ احرص على مراعاة غسل الأيدي والأدوات الصحية جيدًا. اغسل جيدًا بعد دخول الحمام أو اغسل يديك جيدًا بالصابون بعد تغيير حفاظات الأطفال المرضى وحرص على أن يقوم طفلك المريض بالتصرف ذاته. يسري هذا الأمر أيضًا حتى عند خفوت حدة الالام.
- ▶ لا تقم بإعداد وجبات لآخرين، إذا كنت أنت نفسك مصابًا بالمرض.
- ▶ احرص على تنظيف الأسطح والأشياء التي يمكن أن تلامس سوائل الجسم ومخزجات المرضى، وقم بغسلها على الفور جيدًا باستخدام منظفات معتادة. ويمكنك حينها ارتداء قفازات تستخدم مرة واحدة فقط لتوفر حماية إضافية من العدوى. اغسل يديك جيدًا بعد خلع القفازات.
- ▶ قم بتغيير مناديل المسح والقوط وكماش التنظيف والمناديل اليدوية الخاصة بالمرضى بصفة دورية، وقم بغسلها عند درجة حرارة 60° م على الأقل.
- ▶ احرص في حالات المرض على الحصول على المشورة اللازمة حول استخدام المطهرات المناسبة لغسل الأيدي أو الأسطح الصغيرة نسبيًا، واتبع توصيات طبيبك أو مكتب الصحة التابع له.
- ▶ عند الإصابة بأمراض جراثيم بكتيريا EHEC فإنه تسري القواعد واللوائح الخاصة بقانون الحماية من العدوى. الأطفال والبالغين الذين تم التحقق من إصابتهم ببكتيريا EHEC أو لا يزال الشك قائمًا بشأن إصابتهم، فلا يسمح لهم بشكل مؤقت بدخول المنشآت الجماعية أو العمل فيها، مثل المدارس أو رياض الأطفال. وهو ما يسري أيضًا على الأفراد الذين ظهر في تجمعهم السكني حالة مرضية أو اشتباه في إصابة. ويجب على المصابين إبلاغ المنشأة الجماعية بالمرض.
- ▶ تحدد الطبيبة المعالجة أو الطبيب المعالج أو المكتب الصحي المختص بتحديد موعد السماح بإعادة مزاوله النشاط مرة أخرى أو السماح بدخول المصابين للمنشأة الجماعية.
- ▶ كما أنه يتعين التوقف مؤقتًا عن العمل إذا كانت طبيعة عملهم تتعلق بالمواد الغذائية بشكل أو بآخر وقد تبين إصابتهم بالقيء و/أو الإسهال المرضي.

كيف يمكن الوقاية من المرض؟

- ▶ اغسل الأيدي جيدًا بالماء والصابون بعد كل مرة يتم فيها دخول الحمام وقبل إعداد الطعام وقبل تناول الأكل.
- ▶ احرص عند زيارة المزرعة أو حديقة الحيوان التي تسمح بلامسة الحيوانات على مراعاة الأتي يقوم الأطفال بصفة خاصة بوضع أصابعهم في أفواههم أو بتناول الطعام دون غسل الأيدي. يتعين أن يتم غسل الأيدي بالماء والصابون بعد كل مرة يتم فيها ملامسة الحيوانات أو ملامسة الأرض.

غسل الأيدي جيدًا

غسل المطبخ جيدًا: التعامل الصحيح مع المواد الغذائية

- ▶ قم بغلي اللبن الخام (اللبن غير المعالج بالبيسترة) قبل تناوله.
- ▶ لغرض الحماية من بكتيريا EHEC يتعين دائمًا حفظ المواد الغذائية النيئة المستمدة من لحوم في درجة حرارة المبرد. كما يجب حفظ وإعداد اللحم النيئ بمعزل عن المواد الغذائية الأخرى، وتسخينه مدة 10 دقائق على الأقل على درجة 70° م. احرص على غلي اللحم تمامًا.
- ▶ استخدم أسطح العمل وأدوات المطبخ المفصولة، مثل طاولة التقطيع الصغيرة أو السكين لمنتجات اللحم النيء. ثم اشطفها جيدًا بعد ملامسة عبوة اللحم أو ماء إذابة التجمد، باستخدام الماء الساخن ومادة الشطف أو في غسالة الأطباق. قم بعد ذلك بغسل الأيدي جيدًا بالصابون.
- ▶ يتعين أن يتم غسل أو تقشير الخضروات والفواكه الخام جيدًا قبل تناولها.
- ▶ اترك البراعم لتنمو بحد أقصى في درجة حرارة الغرفة. احفظها بشكل منفصل عن بقية المواد الغذائية الأخرى، ويفضل أن يكون ذلك في التلاجة واستخدامها في أسرع وقت ممكن. وقبل تناول البراعم ينبغي تسخينها بدرجة كافية، أو غسلها جيدًا بالماء على الأقل. وفي النهاية ينبغي تنظيف أدوات المطبخ جيدًا. ولا تنس غسل الأيدي.
- ▶ الأفراد الذين لم ينمو لديهم الجهاز المناعي بشكل تام أو يعانون ضعفًا مناعيًا، مثل الأطفال الصغار أو كبار السن أو الأفراد الذين يعانون من أمراض أساسية مزمنة، مثل السكري، والحوامل، يتعين عليهم تناول النباتات والبراعم بحرص وبعد أن يتم تسخينها بالقدر الكافي، وعدم تناول أنواع السجق النيئة والأجبان المصنوعة من اللبن الخام.

أين يمكنني الاستعلام؟

مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة. ونظرًا لأن قواعد قانون الحماية من العدوى تكون سارية في حالات الإسهال المرضية المعديّة، لذا تتوفر في مكاتب الصحة أحدث المعلومات حول المرض وخبرات كبيرة في التعامل معه. يمكنكم أيضًا العثور على نصائح مفيدة للمستهلكين في الإنترنت على موقع المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر (www.bfr.bund.de). لمزيد من المعلومات (المتخصصة)، يمكنكم الإطلاع أيضًا على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ (www.rki.de/ehec). لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال النظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتوعية الصحية على الإنترنت (www.infektionsschutz.de).

الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية، ولونيا.

جميع الحقوق محفوظة.

أعد بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيبات وأطباء الخدمة العامة

وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ.

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجانًا على موقع

(www.infektionsschutz.de).



STEMPEL

