

باکتری اشریشیاکلی چیست و چگونه پخش می شود؟

اشریشیاکلی (معروف به **E.coli**) نوعی باکتری است که به طور طبیعی در روده انسان و حیوان وجود دارد. اگرچه برخی از انواع E.coli برای انسان ضرری ندارند، ولی بعضی از آنها می توانند باعث بیماری شوند. این باکتری بیشتر از طریق غذاهای آلوده وارد بدن می شود و به همین دلیل رعایت اصول بهداشتی در تمامی مراحل زنجیره تامین مواد غذایی، از تولید تا مصرف، نقش مهمی در پیشگیری از آلودگی های میکروبی ایفا می کند. باکتری اشریشیاکلی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل بیماری زا در مواد غذایی، می تواند از طریق آلودگی های آب، خاک و یا تماس با افراد آلوده وارد زنجیره تامین شود. بنابراین، تشخیص به موقع و مداوم این باکتری در نقاط مختلف زنجیره تامین، ضروری است.

ویدئو: E.Coli

جلوگیری از مسمومیت غذایی با E.coli

E.coli O157 بیشتر از طریق گوشت خام و نیم پز منتقل می شود. این باکتری از طریق سایر غذاهای آلوده مانند سبزیجات، سالاد، آب یا شیر غیر پاستوریزه نیز سرایت می کند. احتمال اینکه این باکتری از فرد آلوده به انسان منتقل شود نیز وجود دارد. باکتری E.coli یکی از عوامل اصلی مسمومیت غذایی است که می تواند عوارض جدی برای سلامتی ایجاد کند. خوشبختانه با رعایت برخی نکات ساده می توان از ابتلا به این نوع مسمومیت پیشگیری کرد. در ادامه به برخی از مهم ترین روش های جلوگیری از مسمومیت غذایی با E.coli اشاره می شود:

در تهیه غذا

- **پخت کامل مواد غذایی:** گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی را به طور کامل بپزید تا باکتری ها از بین بروند. از دماسنج غذایی برای اطمینان از رسیدن به دمای مناسب پخت استفاده کنید.
- **جداسازی مواد غذایی خام و پخته:** از تماس مستقیم مواد غذایی خام (مانند گوشت خام) با مواد غذایی پخته شده یا آماده مصرف جلوگیری کنید. برای این منظور از ظروف و تخته های برش جداگانه استفاده کنید.
- **شستشوی کامل مواد غذایی:** میوه ها، سبزیجات و سالادها را قبل از مصرف به خوبی بشویید.
- **پاستوریزه کردن شیر و فراورده های لبنی:** از مصرف شیر و فراورده های لبنی غیرپاستوریزه خودداری کنید.
- **نگهداری صحیح مواد غذایی:** مواد غذایی را در دمای مناسب نگهداری کنید. مواد غذایی پخته شده را در یخچال و مواد غذایی خام را در قسمت پایین یخچال قرار دهید.
- **انجماد مناسب مواد غذایی:** برای نگهداری طولانی مدت مواد غذایی، آن ها را به صورت صحیح منجمد کنید.
- **استفاده از آب آشامیدنی سالم:** از مصرف آب آشامیدنی سالم و تصفیه شده اطمینان حاصل کنید.

در هنگام مصرف غذا

- **شستن دست‌ها:** قبل از تهیه غذا، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و قبل از غذا خوردن، دست‌های خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.
- **پخت مجدد مواد غذایی گرم شده:** مواد غذایی گرم شده را مجدداً به طور کامل گرم کنید تا باکتری‌های احتمالی از بین بروند.
- **مصرف مواد غذایی تازه:** از مصرف مواد غذایی تاریخ گذشته یا دارای بوی نامطبوع خودداری کنید.
- **پرهیز از مصرف مواد غذایی خام یا نیم‌پز:** از مصرف گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و سبزیجات خام یا نیم‌پز خودداری کنید.
- **مراقبت از ظروف و تجهیزات آشپزخانه:** ظروف و تجهیزات آشپزخانه را به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.

در محیط اطراف

- **حفظ بهداشت محیط:** محیط آشپزخانه و محل نگهداری مواد غذایی را تمیز و بهداشتی نگه دارید.
- **مبارزه با حشرات:** حشرات می‌توانند ناقل باکتری‌های بیماری‌زا باشند، بنابراین با آن‌ها مبارزه کنید.
- **آموزش بهداشت به دیگران:** به اطرافیان خود، به خصوص کودکان، آموزش‌های لازم در مورد بهداشت مواد غذایی را بدهید.

با رعایت این نکات ساده، می‌توانید خطر ابتلا به مسمومیت غذایی با E.coli را به میزان قابل توجهی کاهش دهید و از سلامتی خود و خانواده‌تان محافظت کنید.

چگونه E.coli O157 باعث مسمومیت می‌شود؟

اگرچه تعداد زیادی از انواع E.coli بی‌ضرر هستند و حتی به تجزیه غذاها هم کمک می‌کنند، ولی بعضی از آن‌ها مثل E.coli O157 باعث مسمومیت غذایی می‌شوند. ورو سیتوتوکسین O157 (VTEC) E.coli سمی تولید می‌کند که باعث پاره شدن و تخریب گلبول‌های قرمز خون می‌شود. تخریب سلول‌ها منجر به بیماری به نام **سندرم همولیتیک-اورمیک (HUS)** و نارسایی کلیه می‌شود.

علائم مسمومیت با E.coli O157 چیست؟

باکتری اشریشیاکلی (E.coli) می‌تواند باعث طیف گسترده‌ای از علائم شود، که شدت آن‌ها می‌تواند از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. علائم معمولاً چند روز پس از بلعیدن باکتری آغاز می‌شوند، اما این بازه زمانی می‌تواند از چند ساعت تا چندین روز متفاوت باشد. متداول‌ترین علائم عبارتند از:

اسهال: اسهال می‌تواند از خفیف تا شدید باشد و گاهی اوقات حاوی خون است. این یکی از شایع‌ترین نشانه‌های عفونت E.coli است. درد شکمی و گرفتگی: افراد مبتلا اغلب از درد شکمی یا گرفتگی‌های شدید شکایت دارند که می‌تواند به صورت ناگهانی آغاز شود. تب: برخی افراد ممکن است تب خفیفی داشته باشند، اگرچه این علامت در همه موارد رخ نمی‌دهد.

استفراغ: در برخی موارد، عفونت می‌تواند باعث استفراغ شود.

خستگی: احساس خستگی و بی‌حالی ممکن است به دلیل از دست دادن مایعات و الکترولیت‌ها رخ دهد. کاهش اشتها: به دلیل درد شکمی و ناراحتی، ممکن است اشتها کاهش یابد. در موارد شدیدتر، عفونت با E.coli می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تری مانند سندرم اورمیک همولیتیک (HUS) شود که یک بیماری کلیوی اورژانسی است و می‌تواند علائمی مانند کاهش تعداد ادرار، پوست رنگ‌پریده، خستگی شدید و تشنج را به دنبال داشته باشد. HUS بیشتر در کودکان رخ می‌دهد و نیاز به درمان فوری دارد. اگر دچار علائم ناشی از عفونت E.coli شدید هرچه سریعتر به مراکز درمانی مراجعه کنید، به ویژه اگر با علائم شدید یا طولانی‌مدت مواجه هستید.

جلوگیری از مسمومیت با E.coli O157 در خانه

وقتی غذا در "منطقه خطر" یعنی دمای بین 8 تا 60 درجه سانتیگراد باشد، ممکن است باکتری E.coli بر روی آن رشد کند. شما می‌توانید با رعایت این موارد از رشد آن جلوگیری نمایید:

- **نگهداری غذاها در دمای زیر 8 درجه سانتیگراد:** این کار رشد باکتری‌ها از جمله E.coli را متوقف کرده یا سرعت رشد آن‌ها را به اندازه قابل توجهی کم می‌کند.
- **پختن غذاها در دمای مناسب و به مدت زمان کافی:** این کار E.coli را از بین می‌برد.
- **جلوگیری از آلودگی قابل انتقال:** این نوع آلودگی منجر به انتقال باکتری از غذاهای خام به آماده می‌شود و از طریق چیزهایی مانند کیسه‌های خرید، چاقو و تخته خردکن سرایت می‌کند.
- **به تاریخ انقضای مواد غذایی و نوشیدنی‌ها توجه کنید:** خوردن غذا بعد از تاریخ انقضای آن، سلامتی شما را به خطر می‌اندازد. حتی ممکن است غذا ظاهر و بوی خوبی داشته باشد ولی باز هم از مصرف آن بپرهیزید.
- **در هنگام تهیه غذاها، بهداشت فردی را رعایت کنید:** با رعایت بهداشت باکتری‌هایی که ممکن است در غذاها وجود داشته باشد به شما منتقل نمی‌شود.

پیشگیری از مسمومیت با E.coli O157 هنگام صرف غذا

ما در پاکنماد می‌خواهیم با همکاری کسب و کارهای مواد غذایی محصولاتی بدون هرگونه باکتری تولید کرده و به سلامت مردم جامعه کمک کنیم. به منظور دستیابی به این هدف **دستورالعمل‌هایی** تهیه شده که مشاغل مواد غذایی با رعایت آن‌ها می‌توانند از ایجاد آلودگی‌های قابل انتقال بین غذاهای خام و آماده جلوگیری کنند. شما می‌توانید از طرح **رتبه بندی بهداشت مواد غذایی** برای انتخاب محل تهیه غذا استفاده نمایید، در واقع اجرایی شدن طرح رتبه بندی پاکنماد راهنمای بسیار خوبی برای تعیین میزان رعایت استانداردهای بهداشتی توسط کسب و کارهای مرتبط با مواد غذایی می‌باشد.

تحقیقات ما در مورد E. coli

تحقیقات در مورد E. coli که طیف وسیعی از مسائل مانند خطرات مرتبط با مصرف گوشت، لبنیات و سبزیجات را پوشش داده است. سبزیجات حاصل از خاک‌های آلوده باعث شیوع بیماری می‌شود. درباره تعیین خطر آلودگی خاک بر سلامت انسان مطالبی در این

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1403/10/21

تعداد بازدید: 501

قسمت آورده شده است. خطرات مربوط به همبرگرهای نیم پز و مشکلاتی که VTEC O157 می تواند به وجود آورد در این مطلب بررسی شده است. نتایج این تحقیقات منجر به ایجاد راهنمای جامع برای مشاغل مواد غذایی در زمینه تولید همبرگر شده است. تحقیقاتی بر روی تأثیرات E. coli O157 بر گاوها و توسعه استراتژی های مداخله بالقوه در مزرعه برای کاهش آن ها انجام شده است.