



İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Kampilobakter nedir?

Kampilobakterler bulaşıcı ishal hastalıklarına yol açan bakterilerdir. Bu enfeksiyonlar tüm dünyada görülürler, Avrupa’da özellikle sıcak mevsimlerde ortaya çıkarlar. Bakteriler özellikle hayvanların sindirim sistemlerinde yaşarlar, bakterilerle kolonize olan hayvanda hastalık genellikle ortaya çıkmaz. Kampilobakterler Almanya’da ishal vakalarının en sık görülen bakteriyel patojenidir.

Kampilobakterler nasıl bulaşır?

Gıda maddeleri ile

Kampilobakterlerin başlıca bulaşma kaynağı bakterilerle kontamine gıda maddelerinin tüketilmesidir. Bulaşma sıklıkla kanatlı hayvan etleri ile gerçekleşir. Kampilobakterler, salmonellalardan farklı olarak gıda maddelerinde çoğalamazlar. Fakat ortamda bir süre canlı kalabilirler. Çiğ etin hazırlanması sonrasında kesme tahtalarının ve bıçakların yeterince temizlenmemesi gibi yetersiz mutfak hijyeni de bulaşmalara yol açabilir.

Sıklıkla kampilobakterle kontamine olan gıda maddeleri şunlardır:

- ▶ Yeterince pişirilmemiş kanatlı hayvan etleri ve kanatlı hayvan ürünleri
- ▶ Çiğ süt veya çiğ süt ürünleri
- ▶ İyice pişirilmemiş kıyma
- ▶ Mettwurst gibi çiğ sucuk çeşitleri
- ▶ Kirli içme suları, örneğin kuyu tesislerinden elde edilen sular

İnsandan insana

Hastalığın insandan insana, temas enfeksiyonu yoluyla bulaşması da mümkündür. Burada hasta kişinin çok küçük miktardaki dışkı kalıntılarında bulunan patojenler kirli eller aracılığıyla ağza ulaşırlar.

Hayvanlarla doğrudan temas yoluyla

Hastalık hayvan sahiplerine evcil hayvanlarından bulaşabilir. Burada bulaşma hayvanların dışkıları aracılığıyla gerçekleşir.

Kirlenmiş sular yoluyla

Bazen göller de kampilobakter ile kontamine olabilmektedir. Nadiren yüzme esnasında su yutulması ile kirli sular aracılığıyla bulaşma riski de mevcuttur.

Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Hastalık genellikle ateş, baş ve adale ağrısı ile başlar, bu şikayetleri kısa bir süre sonra şiddetli karın ağrısı ve kasılması, bulantı ve ishal takip eder. İshaller lapamsı, oldukça sulu ve hatta kanlı olabilmektedir. Bir kampilobakter enfeksiyonu genellikle bir hafta kadar sürer. Enfeksiyon normal şartlarda herhangi bir komplikasyon olmaksızın seyrederek kendiliğinden iyileşir. Birçok kampilobakter enfeksiyonu herhangi bir hastalık belirtisi göstermeden de seyredebilir.

İstisnai durumlarda **komplikasyon** olarak romatizmal eklem iltihaplanmaları veya beyin zarı iltihabı ortaya çıkabilir, hatta çok nadir durumlarda, felç belirtilerine yol açabilen Guillain-Barré sendromu gibi ciddi nörolojik hastalıklar da görülebilir.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalığın bulaşması ile ortaya çıkması arasında geçen süre genellikle 2 ila 5 gün, münferit vakalarda 1 ila 10 gündür. Hastaların bulaştırıcılıkları dışkı yoluyla patojenleri dışarı atmaya devam ettikleri müddetçe sürer. Bu süre ortalama 2 ila 4 hafta sürer, yani patojenlerin dışarı atılması şikayetlerin sona ermesinden sonra da sürebilir. Savunma sistemleri zayıf olan kişiler dışkıları ile hastalığı bulaştırmaya çok daha uzun bir süre devam edebilirler.

En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Büyük bir hastalanma riski küçük çocuklarda görülür. Hastalık 20-29 yaş arasındaki genç yetişkinlerde de sıklıkla görülmektedir. Genel olarak bebekler, küçük çocuklar, yaşlı ve bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler yüksek risk altındadırlar.

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Akut hastalık döneminde evde kalınız ve fiziksel istirahat ediniz.
- ▶ Hastalık durumunda el hijyenine özellikle özen gösteriniz. Ellerinizi tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra daima su ve sabunla titizlikle yıkayınız.
- ▶ Ağır ishal vakalarında sıvı ve tuz kaybının telafi edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu öncelikle bol sıvı alınması gerektiği anlamına gelir.
- ▶ Yeterli tuz almasına ve sindirimi kolay besin tüketimine dikkat ediniz.
- ▶ Tuz kaybını dengelemek için eczanelerden temin edilebilen elektrolit çözeltilerinin kullanılması faydalı olabilir.





İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- Özellikle küçük çocuklar ve yaşlılar sıvı kaybına karşı oldukça hassastırlar. Bu kişiler özellikle ishallerin 2-3 günden daha uzun süre devam etmesi halinde tıbbi yardım almalıdırlar. Gerekli olması halinde kampilobakter hastalığı antibiyotiklerle tedavi edilmelidir.
- Hastalar diğer kişiler için yemek hazırlamamalıdır.
- Mesleğiniz icabı bazı gıda maddeleri ile çalışıyorsanız ve bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığınız varsa çalışmanız geçici olarak yasaktır.
- Bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığı teşhisinin veya böyle bir şüphenin mevcut olduğu durumlarda 6 yaşından küçük çocuklar okullar ve kreşler gibi toplum kuruluşlarını geçici olarak ziyaret edemezler. Ebeveynler toplum kuruluşlarını çocuklarının hastalığı konusunda bilgilendirmelidir. Bu kurumlara genellikle şikayetlerin sona ermesinden 2 gün sonra tekrar gidilebilir. Kesin zamanı ilgili sağlık müdürlükleri belirlerler. Yazılı bir doktor raporuna gerek görülmemektedir.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Nitelikli mutfak hijyeni: Gıda maddeleri ile ilgili doğru uygulamalar

Kampilobakterler oldukça hassastır. Bunlar gıda maddelerinde çoğalamazlar. Fakat bu mikroplar bazı koşullar altında derin dondurulmuş ürünlerin üzerinde aylarca canlı kalabilirler. Bunlar ürünler çözüldükten sonra da bulaşıcılıklarını korurlar.

- Etleri, özellikle kümes hayvanlarının etlerini daima iyice pişiriniz! Hafifçe kızartmak bakterileri öldürmek için yeterli değildir.
- Dondurulmuş tavuk ve diğer et çeşitleri çözülürken ortaya çıkan erime suyunu hemen tasfiye ediniz. Bununla temas eden tüm nesnelere ve çalışma alanlarını sıcak suyla temizleyiniz daha sonra ellerinizi titizlikle yıkayınız.
- Kanatlı etini pişirmeden önce yıkamayınız. Bu sayede bakterilerin sıçrayan su yoluyla mutfakta yayılması önlenir.
- Çiğ ve pişmiş gıda maddeleri için ayrı mutfak eşyaları kullanınız ve her işlemde sonra çalışma tezgahlarını ve aletleri ılık su ve deterjanla titizlikle yıkayınız ve kurulayınız.
- Havluları ve banyo liflerini sık sık değiştiriniz ve bunları en düşük 60°C'de yıkayınız.
- Temizlik fırçalarını ve süngerleri düzenli aralıklarla yenileyiniz.
- Bebekler, küçük çocuklar, yaşlılar ve sınırlı bağışıklık savunması olan kişiler çiğ süt ürünleri veya yetersiz pişirilmiş et gibi gıdalardan kaçınmalıdır.
- Doğrudan üreticiden temin ettiğiniz çiğ sütü tüketmeden önce kaynatınız. Pastörize edilmiş süt kullanmayı tercih ediniz.

İyi bir el hijyeni

Tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra ve yiyeceklerin hazırlanmasından ve yemekten önce ellerinizi su ve sabunla iyice yıkayınız! Ayrıca yemekleri hazırlamadan önce ve özellikle çiğ tavuk eti olmak üzere çiğ gıda maddeleriyle temas ettikten sonra el hijyenini istikrarlı bir şekilde sağlamaya dikkat ediniz. Ellerinizi yıkadıktan sonra temiz bir havlu ile iyice kurulayınız.

Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha geniş bilgi için yerel Sağlık Müdürlüğü hizmetinizdedir. Bulaşıcı ishal hastalıklarında Enfeksiyon Önleme Yasası hükümleri geçerli olduğu için burada güncel duruma ve enfeksiyonla ilgili konulara ilişkin kapsamlı bilgiler mevcuttur. Tüketiciler için daha kapsamlı önerilere Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü'nün internet sayfalarından (www.bfr.bund.de) ve Federal Almanya Tüketici Koruma ve Gıda Güvenliği Kurumu'nun internet sayfasından (www.bvl.bund.de) ulaşabilirsiniz. Hastalık tablosuna ilişkin daha fazla teknik bilgi edinmek için Robert Koch Enstitüsü'nün sayfasını da (www.rki.de/campylobacter) ziyaret edebilirsiniz. Hijyen ile enfeksiyondan korunma konusuna ilişkin daha fazla bilgiye Sağlık Eğitimi Federal Merkezi'nin sayfasından (www.infektionsschutz.de) ulaşabilirsiniz.



STEMPEL

Yayıncı:

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.

Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen

Gesundheitsdienstes e.V. (Kamu Sağlık Hizmetleri Federal

Doktorlar Birliği e.V.) ile işbirliği içinde ve Robert Koch

Enstitüsü'nün danışmanlığı ile hazırlanmıştır.

Bu Kamu broşürü www.infektionsschutz.de adresindeki ana

sayfadan ücretsiz olarak indirilebilir.

