

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

EHEC nedir?

EHEC enterohemorajik *Escherichia coli* anlamına gelmektedir. Bu bakteriler sığır, koyun, keçi, karaca ve geyik gibi geviş getirenlerin bağırsaklarında bulunmaktadır. Bunlar shiga toksinleri tabir edilen belli zehirli maddeler üretebilmektedir. Hayvanlar genellikle bu yüzden hastalanmazlar. Ancak bu tür mikroplar insana geçtiğinde kısmen ağır komplikasyonlar eşliğinde ishali hastalıklara yol açabilmektedirler.

EHEC nasıl bulaşır?

Hayvandan insana

Bakteriler enfekte olmuş hayvanların dışkıyla dışarıya atılmaktadır. EHEC nispeten duyarsız olduğu için çevrede haftalarca yaşayabilir. Yüksek derecede bulaşıcıdır, zira küçük miktardaki bir grup bulaşma için yeterli olmaktadır. Sığırın ve diğer geviş getirenlerin postu dışı kalıntılarıyla pislenmiş olabilir. Bakteriler hayvanlara dokunmak ve onları okşamak suretiyle ellere, oradan da ağza ulaşabilir. Geviş getirenlerin bulunduğu çayırarda oyun oynamak da çocuklar için bulaşıcılık riski taşımaktadır.

Besinler yoluyla

İnsana bulaşma çiğ olarak tüketilen veya yeterince ısıtılmamış besinler yoluyla da gerçekleşebilir.

EHEC'nin sıkça rastlandığı besinler:

- ▶ Çiğ süt ve çiğ süt ürünleri
- ▶ Kıyma gibi çiğ veya yeterince pişirilmemiş (örneğin Hamburger) et ürünleri ve domuz salami gibi çiğ et türleri
- ▶ Sebze gibi gübreleme veya kirliliği su yüzünden hastalık yapıcılara maruz kalan bitkisel besinler
- ▶ Kirliliği meyveden üretilen, pastörize edilmemiş meyve suları
- ▶ Filiz yetiştirmek için kullanılan tohumlar
- ▶ Kirliliği besinlerde bulunan hastalık yapıcının doğrudan veya dolaylı olarak kirliliği eller veya mutfak gereçleri yoluyla taşındığı bütün yemekler

İnsandan insana

EHEC ile enfekte olan insanlar hastalık yapıcıları dışkılama yoluyla dışarıya atmaktadır. İnsandan insana bulaşma dokunma enfeksiyonu yoluyla olasıdır. Hastaların dışkı kalıntılarındaki en ufak bir izin içindeki hastalık yapıcılar ellere taşındıktan sonra elden ele ve nihayet kolaylıkla ağza ulaşabilir.

Kirli eşyalar yoluyla

Bakteriler yetersiz el hijyeni yüzünden dokunulan eşyaların üstünde de kalabilir ve oradan dolaylı olarak yayılabilirler.

Kirli su yoluyla

Hastalık yapıcılar pis akarsulara girmek suretiyle de insanın mide- bağırsak yoluna ulaşabilirler. Havuzlarda herhangi bir tehlike söz konusu değildir, çünkü klor EHEC'i kesin olarak öldürür.

Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Esas hastalık belirtisi sulu ishallerdir. Buna mide bulantısı, kusma ve karın ağrısı, nadiren de ateş eşlik edebilir. Ağır hastalık seyrinde kramplı karın ağrıları eşliğinde kanlı ishaller ve kısmen ateş gelişebilir. Öncelikle çocuklarda ortaya çıkabilecek, korkulan **komplikasyonlardan** biri hemolitik üremik sendromdur (HÜS). Bu durumda kan pıhtılaşması bozuklukları ve akyuvar yıkımı ortaya çıkar. Buna ilaveten, geçici bir diyaliz tedavisi gerektirebilen böbrek işlev bozuklukları görülür. Ayrıca nörolojik değişimlere (örneğin kramp atakları) rastlanır. HÜS münferit vakalarda kalıcı böbrek hasarlarına veya ölüme yol açabilir.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalık genellikle bulaşmadan üç ile dört gün, bazen de on gün sonra kadar ortaya çıkar. Ancak enfeksiyon hastalık belirtileri olmadan da seyredebilir. Hastalık belirtileri hafiflese bile hastalık yapıcıların dışkı yoluyla vücuttan atılması birkaç günden birkaç haftaya kadar, çocuklarda ise yetişkinlere göre daha uzun bir süre devam eder. Hastalık yapıcılar vücuttan atıldığı sürece başka insanlar, özellikle de aile üyeleri ve içinde yer alınan kuruluşlardaki kişiler için bulaşma tehlikesi mevcuttur.

En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

EHEC'e öncelikle bebekler ve okul öncesi çocuklar yakalanmaktadır. Bu grup kadar yaşlıca veya bağışıklık sistemi zayıf olan insanlar da ağır hastalık seyri ve komplikasyonlar açısından özellikle risk altındadır.

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Ağır ishal hastalıklarında veya kanlı dışkı durumlarında doktorunuzu aramalısınız. Kusma veya ishal yüzünden ortaya çıkabilecek su kaybına çok duyarlı oldukları için bebekler, küçük çocuklar ve bağışıklık sistemi zayıf olan insanlar bir doktor tarafından vaktinde muayene edilmelidir.
- ▶ İshal esnasında bol miktarda sıvı almak önemlidir. Yeterince tuz takviyeli, kolay hazmedilebilir gıdalar almaya dikkat edin. Ağır hastalık seyrinde eczaneden edinilecek elektrolit çözeltileri işe yarayabilir.
- ▶ Antibiyotik tedavisi genellikle işe yaramaz. Hastalık seyri daha da kötüleşirebilir. Ayrıca ishali önleyici ilaçlar da kullanmayın, çünkü bu ilaçlar hastalık yapıcıların dışarıya atılmasına engel olabilir.
- ▶ Hastalar vaktinde tecrit edilmeli (örneğin kendi odalarına) ve mümkünse başka insanlarla teması sınırlamalıdır.

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hastalar mümkünse kendi tuvaletlerini kullanmalıdır.
- ▶ İyi bir el hijyenini ve sıhhi hijyeni dikkate alın. Tuvaleti kullandıktan sonra temizlenmeyi veya hasta çocukların bezlerini değiştirdikten sonra ellerinizi sabunla iyice yıkamayı ihmal etmeyin ve hasta çocuğunuzun da bunu yapmasını sağlayın. Bu, şikayetler azalmaya yüz tuttuğunda da geçerlidir.
- ▶ Şayet kendiniz hastaysanız başkaları için yemek yapmayın.
- ▶ Hastaların vücut sıvıları ve ifrazatlarıyla temas etmiş olabilecek eşyaları ve alanları alışılmış temizlik maddeleriyle derhal iyice temizleyin. Burada tek kullanımlık eldivenler kullanılması ilave bir koruma sağlayabilir. Eldivenleri çıkardıktan sonra ellerinizi iyice yıkayınız.
- ▶ Hastaların tülbentlerini, çamaşırlarını, keselerini ve havlularını düzenli olarak değiştirin ve en az 60°C'de yıkayın.
- ▶ Hastalık durumunda gerekirse, el ve küçük yüzeyler için uygun dezenfektanları kullanmak için damışma alın ve doktorunuzun veya sağlık biriminin tavsiyelerini izleyin.
- ▶ EHEC hastalıklarında enfeksiyondan korunma yasaasının düzenlemeleri geçerlidir. Kendilerinde EHEC-enfeksiyonu saptanmış veya bu enfeksiyona yakalandığından şüphe edilen çocuk ve yetişkinler, okullar ve çocuk yuvaları gibi kuruluşlara geçici olarak gitmemeli veya orada faaliyet göstermemelidir. Bu, yaşadıkları ortamda hastalık veya şüphe vakası ortaya çıkan kişiler için de geçerlidir. Söz konusu kişiler içinde yer aldıkları kuruluşu hastalık hakkında bilgilendirmek zorundadır.
- ▶ Tedaviyi üstlenen doktor hastaların kuruluşu yeniden ne zaman döneceğini veya oradaki faaliyetlerine ne zaman başlayacağına karar verir.
- ▶ Mesleki olarak besin maddeleriyle uğraşıyorsanız ve bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığına yakalandıysanız geçici olarak çalışamazsınız.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

İyi bir el hijyeni

- ▶ Tuvalete gittikten sonra, yemekleri hazırlamadan önce ve yemekten önce ellerinizi daima su ve sabunla iyice yıkayın.
- ▶ Çiftliğe veya hayvanat bahçesine gittiğinizde özellikle çocukların parmaklarını ağızlarına sokmamasına veya yıkanmamış ellerle yemek yememesine dikkat edin. Eller hayvanlarla veya toprakla yapılan her temastan sonra su ve sabunla yıkanmalıdır.

İyi bir mutfak hijyeni: Besin maddeleriyle doğru ilişki

- ▶ Çiğ sütü (pastörize edilmemiş sütü) tüketmeden önce kaynatın.
- ▶ EHEC'den korunmak için çiğ hayvansal gıdalar daima buzdolabında muhafaza edilmelidir. Eti diğer besinlerden ayrı tutarak hazırlamalı ve tüketmeden önce en az 10 dakika olmak üzere en az 70°C'de ısıtılmalıdır. Eti iyice pişiriniz.
- ▶ Çiğ et ürünleri için tahta veya bıçak gibi ayrı çalışma yüzeyleri ve mutfak gereçleri kullanın. Sonra bunları et ambalajıyla veya damıtılmış suyla temasından sonra da iyice sıcak suyla ve deterjanla veya bulaşık makinesinde yıkayın. Sonra ellerinizi sabun kullanarak özenle yıkayın.
- ▶ Çiğ sebze ve meyveyi tüketmeden önce iyice yıkamalı ve soymalısınız.
- ▶ Filizleri en fazla oda sıcaklığında büyütün. Onları diğer besin maddelerinden ayrı tutun, en iyisi buzdolabında muhafaza etmek ve mümkün mertebe hızla tüketmektir. Filizler tüketilmeden önce yeterince ısıtılmalı veya en azından daima iyice yıkanmalıdır. Kullanılmış mutfak gereçlerini işiniz bittiğinde iyice temizleyin. Ellerinizi yıkamayı unutmayın.
- ▶ Küçük çocuklar gibi henüz bağışıklık sistemi olgunlaşmamış olanlar ve yaşlılar gibi bağışıklık sistemi zayıflamış olanlar veya şeker gibi kronik bir hastalığı olanlar, ayrıca hamileler filizleri ihtiyaten sadece yeterince ısıttıktan sonra tüketmeli ve gerek çiğ sosis gerekse çiğ süttten yapılmış peynir tüketmekten tamamen kaçınılmalıdır.

Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha fazla damışma ve bilgi için yerel sağlık birimi hizmetinizdedir. Bulaşıcı ishal hastalıklarında enfeksiyondan korunma yasaasının düzenlemeleri geçerli olduğu için, bu birimlerden güncel durumla ilgili bilgi edinebilir, onların hastalıkla baş etme konusundaki büyük tecrübesinden faydalanabilirsiniz. Tüketicilere yönelik faydalı tavsiyelere internette buradan ulaşabilirsiniz: Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de). Daha fazla (uzmanlık) bilgisi için Robert Koch Enstitüsü'nün internet sayfalarından yararlanabilirsiniz (www.rki.de/ehec).

Hijyen yoluyla enfeksiyondan korunmak için daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infektionsschutz.de).



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.

