

"سالمونلا" همان چیزی است که معمولاً در هنگام ابتلا به اسهال و درد معده ناشی از باکتری سالمونلا (گاستروانتریت) به آن می‌گوییم. این شایع‌ترین شکل مسمومیت غذایی باکتریایی است. به آن سالمونلوز نیز می‌گویند.

زمانی که به سالمونلا مبتلا می‌شوید، به این معنی است که باکتری‌های کافی از اسید معده و سیستم ایمنی شما عبور کرده‌اند تا شما را بیمار کنند. باکتری سالمونلا به سلول‌هایی که روده‌های شما را می‌پوشانند حمله کرده و آن‌ها را از بین می‌برد. این امر جذب آب را برای بدن سخت می‌کند که می‌تواند باعث گرفتگی معده شود. آب به شکل اسهال از بدن شما خارج می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سالمونلا هستند؟

هر کسی ممکن است به سالمونلا مبتلا شود، اما ممکن است بسته به سن، شرایط زندگی و برخی بیماری‌ها و داروها، در معرض خطر عفونت یا بیماری جدی باشید.

این عوامل می‌توانند خطر مواجهه شما با باکتری سالمونلا را افزایش دهند:

- خوردن تخم مرغ خام یا نیم پز، مرغ و گوشت گاو، یا میوه‌ها و سبزیجات تازه شسته نشده، از جمله جوانه یونجه خام
- نگهداری از حیوانات یا حیوانات خانگی مانند لاک پشت، مار و مارمولک
- مصرف داروها یا داشتن شرایطی که باعث کاهش اسید معده می‌شود
- سفر به نقاط کمتر توسعه یافته جهان

علل ابتلا به سالمونلا چه مواردی هستند؟

باکتری سالمونلا در روده افراد، حیوانات و پرندگان زندگی می‌کند. بیشتر افراد با مصرف غذا یا آبی که توسط مدفوع آلوده شده است به سالمونلا مبتلا می‌شوند.

غذاهای آلوده معمولاً عبارتند از:

گوشت خام، مرغ و غذاهای دریایی. مدفوع ممکن است در طی فرآیند قصابی به گوشت خام و مرغ وارد شود. اگر غذاهای دریایی از آب آلوده برداشت شوند ممکن است آلوده شوند.

تخم مرغ خام یا نیم پز. در حالی که ممکن است پوسته تخم مرغ مانعی کامل در برابر آلودگی به نظر برسد، برخی از جوجه‌های آلوده تخم‌هایی تولید می‌کنند که حاوی سالمونلا هستند، حتی قبل از اینکه پوسته آن تشکیل شود. تخم مرغ خام در نسخه های خانگی غذاهایی مانند سس مایونز استفاده می شود.

لبنیات غیر پاستوریزه. شیر و فرآورده های شیر غیر پاستوریزه - که گاهی اوقات شیر خام نامیده می شود - ممکن است به سالمونلا آلوده باشند. فرآیند پاستوریزاسیون باکتری های مضر از جمله سالمونلا را از بین می برد.

میوه ها و سبزیجات. برخی از محصولات تازه، به ویژه انواع وارداتی، ممکن است در مزرعه آبیاری شوند یا در طی فرآوری با آب آلوده به سالمونلا شسته شوند. هنگامی که آب گوشت خام و مرغ در تماس با غذاهای نپخته مانند سالاد قرار می گیرد، ممکن است در آشپزخانه نیز آلودگی ایجاد شود.

غذا نادرست نگهداری شود:

بسیاری از غذاها زمانی که توسط افرادی تهیه می شوند که دست های خود را پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک یا پس از دست زدن به غذای آلوده به طور کامل نمی شویند، آلوده می شوند.

سطوح آلوده:

اگر افراد به چیزی که آلوده است دست بزنند و سپس انگشتان خود را در دهان بگذارند، عفونت نیز ممکن است رخ دهد.

حیوانات خانگی و سایر حیوانات آلوده:

حیوانات و حیوانات خانگی، به ویژه پرندگان و خزندگان، ممکن است باکتری سالمونلا را روی پر، خز، پوست یا در مدفوع خود حمل کنند. برخی از غذاهای حیوانات خانگی ممکن است به سالمونلا آلوده شده و حیوانات را آلوده کنند.

علائم مسمومیت با سالمونلا چیست؟

علائم سالمونلا از چند ساعت تا چند روز پس از قرار گرفتن در معرض باکتری سالمونلا ظاهر می شود. علائم سالمونلا بر معده و روده (دستگاه گوارش) شما تأثیر می گذارد و عبارتند از:

- اسهال (گاهی اوقات خونی).
- تب.
- درد یا گرفتگی معده.

- حالت تهوع و استفراغ.
- سردرد.

ممکن است برخی یا همه این علائم را داشته باشید.

ابتلا به سالمونلا چه عوارضی ایجاد می کند؟

عفونت سالمونلا معمولاً تهدید کننده زندگی نیست. با این حال، در برخی افراد - به ویژه نوزادان و کودکان خردسال، بزرگسالان مسن تر، گیرندگان پیوند، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند - ایجاد عوارض می تواند خطرناک باشد.

کم آبی بدن:

اگر نتوانید به اندازه کافی بنوشید تا مایعی را که در اثر اسهال از دست می دهید جایگزین کنید، ممکن است دچار کم آبی شوید. علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- ادرار کمتر از حد معمول یا ادرار تیره رنگ
- خشکی دهان و زبان
- چشم های فرو رفته
- نداشتن اشک در هنگام گریه
- خسته تر از حد معمول
- تحریک پذیری یا سردرگمی

باکتری می:

اگر عفونت سالمونلا وارد جریان خون شما شود (باکتری می)، می تواند بافت های سراسر بدن را آلوده کند، از جمله:

- سیستم ادراری (عفونت مجاری ادراری)
- بافت های اطراف مغز و نخاع (مننژیت)
- پوشش داخلی قلب یا دریچه ها (اندوکاردیت)
- استخوان یا مغز استخوان (استئومیلیت)

آرتریت واکنشی:

افرادی که سالمونلا داشته اند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آرتریت واکنشی ناشی از عفونت سالمونلا هستند. همچنین به عنوان سندرم رایتز شناخته می شود، آرتریت واکنشی معمولاً باعث موارد زیر می شود:

- سوزش چشم
- ادرار دردناک
- مفاصل دردناک

چگونه می توان از ابتلا به سالمونلا پیشگیری کرد؟

شما می توانید از چند طریق از ابتلا به سالمونلا و انتشار باکتری به دیگران جلوگیری کنید، از جمله تهیه ایمن غذا، شستن دست ها، اجتناب از آلودگی، و نخوردن گوشت خام، لبنیات یا محصولات تخم مرغ.

روش های پیشگیرانه به ویژه هنگام تهیه غذا یا ارائه مراقبت از نوزادان، افراد مسن و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، اهمیت دارد.

دست هایتان را بشویید

شستن کامل دست ها می تواند به جلوگیری از انتقال باکتری سالمونلا به دهان یا هر غذایی که آماده می کنید کمک کند. ۲۰ ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید.

گوشت خام، مرغ و غذاهای دریایی را دور از سایر غذاها در یخچال نگهداری کنید

در صورت امکان، دو تخته برش در آشپزخانه خود داشته باشید - یکی برای گوشت خام و دیگری برای میوه ها و سبزیجات.

هرگز غذای پخته شده را در بشقاب شسته نشده ای که قبلاً گوشت خام در آن قرار داشت قرار ندهید

سطوح آماده سازی غذا را به خوبی با آب و صابون بشویید

از خوردن تخم مرغ خام خودداری کنید

خمیر کوکی خانگی، بستنی، سس مایونز، سس هلندیز و تخم مرغ همگی حاوی تخم مرغ خام هستند. اگر باید تخم مرغ خام مصرف کنید، مطمئن شوید که پاستوریزه شده باشد.

غذا را به درستی بپزید و نگهداری کنید

حتماً غذا را کاملاً بپزید و غذا را سریعاً در یخچال قرار دهید یا فریز کنید.

تشخیص باکتری سالمونلا چگونه انجام می شود؟

عفونت سالمونلا معمولاً بر اساس علائم و نشانه ها تشخیص داده می شود.

عفونت سالمونلا را می توان با آزمایش نمونه مدفوع تشخیص داد. با این حال، اکثر افراد تا زمان بازگشت نتایج آزمایش از علائم خود بهبود یافته اند.

اگر پزشک شما مشکوک به عفونت سالمونلا در جریان خون شما باشد، ممکن است نیاز به آزمایش نمونه خون شما برای وجود باکتری باشد.

درمان سالمونلا چگونه انجام می شود؟

اکثر افراد سالم در عرض چند روز تا یک هفته بدون درمان خاصی بهبود می یابند. جلوگیری از کم آبی بدن با مصرف مایعات کافی می تواند به بهبودی شما کمک کند.

درمان کم آبی بدن:

از آنجایی که عفونت سالمونلا می تواند باعث کم آبی بدن شود، درمان بر جایگزینی مایعات و الکترولیت های از دست رفته متمرکز می شود - مواد معدنی که میزان آب را در بدن متعادل می کنند.

اگر کم آبی شدید باشد، ممکن است به مراقبت در اورژانس یا بستری شدن در بیمارستان نیاز باشد تا مایعات مستقیماً به داخل ورید (داخل وریدی) منتقل شوند.

داروها:

علاوه بر توصیه به شما برای نوشیدن مایعات زیاد، پزشک شما ممکن است استفاده از داروهای زیر را توصیه کند:

ضد اسهال داروهایی مانند لوپرامید (Imodium A-D) می توانند به تسکین گرفتگی ناشی از اسهال کمک کنند. با این حال، آنها همچنین ممکن است اسهال مرتبط با عفونت سالمونلا را طولانی کنند.

آنتی بیوتیک ها : پزشک ممکن است آنتی بیوتیک هایی برای از بین بردن باکتری ها تجویز کند. اینها معمولاً اگر پزشک مشکوک باشد که باکتری سالمونلا وارد جریان خون شما شده است، عفونت شما شدید است یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید، داده می شود.

آنتی بیوتیک ها در بیشتر موارد عفونت سالمونلا مفید نیستند. در واقع، آنتی بیوتیک ها ممکن است دوره حمل باکتری را افزایش دهند و دیگران را آلوده کنند. آنها همچنین می توانند خطر ابتلای مجدد شما را افزایش دهند (عود).

منابع:

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

