

اشریشیا کلی (E. coli) گروهی از باکتری‌ها است که به طور معمول در روده افراد و حیوانات سالم زندگی می‌کنند. نوعی که در دستگاه گوارش شما زندگی می‌کند معمولاً به شما آسیب نمی‌رساند - حتی به هضم غذا کمک می‌کند. اما تحت شرایط خاص، بسیاری از گونه‌ها (انواع) E. coli می‌توانند شما را بیمار کنند. بسیاری از سویه‌هایی که باعث عفونت می‌شوند می‌توانند به سلول‌های شما بچسبند و سموم را آزاد کنند.

عفونت E.coli چیست؟

عفونت E. coli هر بیماری است که از سویه‌های باکتری E. coli به آن مبتلا می‌شوید. به عنوان مثال، سویه‌های مضر E. coli وجود دارد که در صورت مصرف تصادفی آنها باعث اسهال آبکی، درد معده و سایر علائم گوارشی (گاستروانتریت) می‌شود. اینها گاهی اوقات E. coli اسهالی نامیده می‌شوند، و اغلب وقتی در مورد عفونت E. coli صحبت می‌کنند، منظور آنها هستند. اما E. coli که معمولاً در روده زندگی می‌کند می‌تواند در مکان‌هایی که قرار نیست وجود داشته باشند (مانند دستگاه ادراری) نیز وجود دارد. این باعث عفونت E. coli در آنجا می‌شود.

بسیاری از سویه‌های E. coli باعث عفونت خفیف می‌شوند. اما برخی از سویه‌ها، مانند آنهایی که سم شیگا تولید می‌کنند، می‌توانند باعث بیماری‌های جدی از جمله آسیب کلیه شوند.

انواع عفونت E. coli چیست؟

انواع شایع عفونت E. coli شامل عفونت‌های دستگاه گوارش و دستگاه ادراری (UTIs) است. انواع دیگر عفونت‌های E. coli عبارتند از:

- عفونت‌های جریان خون
- پروستاتیت (عفونت پروستات).
- بیماری التهابی لگن (PID).
- عفونت کیسه صفرا (کوله سیستیت).
- عفونت زخم
- پنومونی (نادر).
- مننژیت (نادر).

علائم عفونت E.coli چیست؟

علائم گاستروانتریت E. coli عبارتند از:

- اسهال که اغلب آبکی و گاهی خونی است.
- درد و گرفتگی معده.
- از دست دادن اشتها.
- تب

اسهال آبکی معمولاً اولین علامت عفونت E. coli در دستگاه گوارش است. همچنین بسته به اینکه در کجای بدنتان آلوده شده اید، می توانید علائم مختلفی داشته باشید.

علائم E. coli در دستگاه ادراری چیست؟

اگر E. coli قسمت هایی از دستگاه ادراری شما را آلوده کند، ممکن است موارد زیر را داشته باشید:

- درد شکم یا لگن.
- درد یا احساس سوزش هنگام ادرار کردن.
- نیاز فوری به ادرار کردن مکرر
- ادرار کدر و بدبو.

کدام سویه ها باعث عفونت E. coli می شود؟

بسیاری از سویه های E. coli می توانند باعث عفونت های اسهالی در دستگاه گوارش شوند. بیشتر آنها علائم مشابهی مانند اسهال آبکی ایجاد می کنند، اما برخی از آنها جدی تر از سایرین هستند. دانشمندان آنها را بر اساس نحوه اتصال آنها به سلول های شما و انواع سمومی که آزاد می کنند، دسته بندی می کنند.

انواع E.coli اسهالی عبارتند از:

- E. coli تولید کننده سم شیگا (STEC).
- E. coli انتروتوکسیژنیک (ETEC).
- انتروپاتوژن E. coli (EPEC).
- E. coli انتروآگرگاتیو (EAEC).
- E. coli تهاجمی (EIEC).

• E. coli چسبنده منتشر (DAEC).

سایر انواع قابل توجه E. coli عبارتند از E. coli uropathogenic (UPEC) که می تواند باعث عفونت ادراری شود و E. coli K1 که می تواند باعث مننژیت در نوزادان شود.

E. coli تولید کننده سم شیگا (STEC) چیست؟

STEC یک سویه از E. coli است که سمی (سم شیگا) آزاد می کند که به سلول های شما آسیب می رساند. اینها همان سمومی هستند که توسط باکتری شیگلا آزاد می شوند. STEC به دلیل ایجاد شیوع شدید E. coli (که در آن بسیاری از افراد بیمار می شوند)، اغلب از مواد غذایی آلوده شناخته شده است.

STEC همچنین E. coli انتروهموراژیک (EHEC) نامیده می شود زیرا می تواند منجر به خونریزی در روده شود و باعث اسهال خونی (کولیت هموراژیک) شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد مبتلا به STEC به سندرم اورمیک همولیتیک (HUS) مبتلا می شوند، وضعیتی که باعث لخته شدن خون و آسیب به کلیه ها می شود. زیرگروه E. coli O157:H7 بیشترین احتمال ایجاد بیماری شدید را دارد.

چه نوع E. coli باعث اسهال مسافرتی می شود؟

E. coli انتروتوکسیژنیک (ETEC) نوعی E. coli است که باعث عفونت هایی می شود که به اسهال مسافرتی معروف است. علائم به سرعت پس از قرار گرفتن در معرض - گاهی اوقات تنها در عرض چند ساعت شروع می شود. ETEC در آب و هوای گرم رایج است.

چگونه به E. coli مبتلا می شوید؟

بیشتر سویه های اسهالی E. coli از طریق انتقال مدفوعی - دهانی پخش می شوند. این زمانی اتفاق می افتد که باکتری های موجود در مدفوع بسیار کوچک به دهان و دستگاه گوارش شما راه پیدا می کنند. برخی از اشکال، مانند STEC، همچنین می توانند از طریق گوشت نیم پز و نوشیدنی های غیر پاستوریزه منتقل شوند.

به طور خاص، شما می توانید E. coli را از موارد زیر دریافت کنید:

خوردن غذاهای آلوده این شامل گوشت نیم پز و میوه ها و سبزیجات خام است که به اندازه کافی شسته نشده اند.

نوشیدن نوشیدنی های غیر پاستوریزه. این شامل شیر، سیب یا آب میوه (و غذاهای تهیه شده از آنها مانند پنیر یا بستنی) می شود.

نوشیدن آب آلوده (یا وارد شدن آن به دهان). E. coli در مدفوع حیوانات و افراد می تواند منابع آب طبیعی (مانند دریاچه ها، نهرها و رودخانه ها)، استخرهای شنا و آب آشامیدنی غیر بهداشتی را آلوده کند.

لمس مدفوع یا سطوح آلوده شما می توانید از تعویض پوشک، پاک کردن پس از اجابت مزاج، دست زدن به نوازش حیوانات در باغ وحش یا حیوانات مزرعه، یا به اشتراک گذاشتن اشیاء یا سطوح با فرد مبتلا به عفونت E. coli، مدفوع روی دستان خود داشته باشید. شما می توانید E. coli را هنگامی که از دستان شما به دهان منتقل می شود قورت دهید.

این می تواند E. coli را از مدفوع به دستگاه ادراری منتقل کند و باعث UTI شود.

نوزادان گاهی اوقات در هنگام تولد به عفونت E. coli مبتلا می شوند.

آیا E. coli مسری است؟

بله، E. coli می تواند مسری باشد (از فردی به فرد دیگر منتقل می شود). در حالی که شما آن را از عطسه یا سرفه نمی گیرید، می توانید آن را از مراقبت از فردی مبتلا به عفونت E. coli دریافت کنید، به خصوص اگر با مدفوع او در تماس باشید. شما همچنین می توانید آن را از اشیاء، سطوح یا غذایی که فردی مبتلا به عفونت E. coli لمس کرده است، دریافت کنید، اگر دست های خود را به اندازه کافی خوب نشویید.

درمان E. coli چیست؟

تنها راهی که پزشک شما می تواند با اطمینان از ابتلای شما به عفونت E. coli مطلع شود، فرستادن نمونه مدفوع به آزمایشگاه برای تجزیه و تحلیل است.

خوشبختانه، عفونت معمولا خود به خود از بین می رود.

برای برخی از انواع E. coli مرتبط با اسهال، مانند اسهال مسافران آبکی، آنتی بیوتیک ها می توانند مدت زمان علائم را کاهش دهند و ممکن است در موارد متوسط شدید استفاده شوند.

اما اگر تب یا اسهال خونی دارید یا اگر پزشک به E.coli تولید کننده سم شیگا مشکوک است، آنتی بیوتیک مصرف نکنید. آنها در واقع می توانند تولید سم شیگا را افزایش دهند و علائم شما را بدتر کنند.

مهم است که استراحت کنید و مایعات زیادی دریافت کنید تا جایگزینی شود که بدن شما از طریق استفراغ یا اسهال از دست می دهد.

از داروهای بدون نسخه که با اسهال مبارزه می کنند استفاده نکنید. شما نمی خواهید سیستم گوارش خود را کند کنید زیرا این امر دفع عفونت توسط بدن شما را به تاخیر می اندازد.

هنگامی که احساس بهتری پیدا کردید، ابتدا به غذاهای کم فیبر مانند:

- کراکر
- نان تست
- تخم مرغ
- برنج
- محصولات لبنی و غذاهایی که چربی یا فیبر بالایی دارند می توانند علائم شما را بدتر کنند.

اگر نوع دیگری از عفونت مانند عفونت ادراری، سپسیس (واکنش شدید بدن شما به عفونت) یا مننژیت (التهاب غشای اطراف مغز و نخاع) دارید، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)