

## عفونت سالمونلا

### عفونت سالمونلا چیست؟

عفونت سالمونلا بیماری است ناشی از یک باکتری که باعث تهوع، استفراغ و اسهال میشود. افراد معمولاً به دنبال خوردن غذای آلوده به این باکتری به ویژه تخم مرغ و مرغ، دچار عفونت میشوند. شما همچنین ممکن است به دنبال تماس با برخی حیوانات مثل ماکیان دچار بیماری بشوید.



### علائم عفونت سالمونلا چیست؟

علائم معمولاً چند روز بعد از خوردن غذای آلوده یا تماس با حیوانات آلوده ایجاد میشود. این علائم عبارتند از:

- تهوع و استفراغ
- تب برای حدوداً ۲ تا ۳ روز

- اسهال که ممکن است آبدکی یا خونی باشد. این اسهال معمولا ۴ تا ۱۰ روز طول میکشد.
- دردهای شکمی

شدت علائم شما ممکن است برحسب تعداد باکتری موجود در بدن شما متفاوت باشد، یعنی هرچه مقادیر باکتری بیشتری در بدن شما باشد، علائم شما شدیدتر است.

عفونت سالمونلا در بیشتر افراد خطرناک نبوده و علائم بیماری غالبا طی چند روز تا چند هفته برطرف میشود. البته در بعضی افراد ممکن است این عفونت با ورود به جریان خون، باعث مشکلات جدی شود. این مساله عمدتا در افراد با مشکلات طبی زمینه ای منجر به نقص در سیستم ایمنی دیده میشود.

### آیا من باید به پزشک مراجعه کنم؟

شما در صورت بروز موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- وجود درد شدید شکم
- تهوع و استفراغ شدید که مانع از خوردن آب و غذا میشود.
- استفراغ خونی یا اسهال خونی
- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد برای بیش از ۲ روز

استفراغ و اسهال اگر شدید باشد، با از دست رفتن آب بدن باعث مشکلی به نام دهیدراسیون یا کم آبی بدن میشود. این شرایط به ویژه در کودکان کم سن میتواند خطرناک باشد. علائم این دهیدراسیون عبارت است از:

- کاهش حجم ادرار و پررنگ شدن ادرار
- بی قراری
- گریه بدون اشک در اطفال کوچک
- افت فشار خون

### آیا راهی برای تشخیص عفونت سالمونلا وجود دارد؟

بله، اما ضرورتی برای این بررسی در همه بیماران وجود ندارد. اگر علائم شما شدید نیست، احتمالا نیاز به این بررسی تشخیصی وجود ندارد. اما در صورت وجود علائم شدید در شما یا احتمال بروز علائم شدید در آینده برای شما، ممکن است پزشک دستور این بررسی آزمایشگاهی را بدهد. احتمال بروز علائم شدید در موارد زیر شایع تر است:

- بیماریهای طبی منجر به نقص در سیستم ایمنی مثل سرطان
- اطفال کمتر از ۱ سال
- بالغین بالاتر از ۵۰ سال

این بررسی آزمایشگاهی، نمونه برداری از مدفوع برای بررسی باکتری سالمونلا است. حاضر شدن نتیجه این آزمایش معمولا ۲ تا ۳ روز زمان میبرد، بنابراین در بیماران بدحال ممکن است قبل از حاضر شدن جواب آزمایش، با نظر پزشک درمان شروع شود.

## عفونت سالمونلا چگونه درمان میشود؟

در بیشتر افراد این عفونت نیاز به درمان ندارد و معمولاً خود به خود برطرف میشود. اما در صورتیکه علائم شما شدید باشد، ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و دریافت آنتی بیوتیک تزریقی و سرم داشته باشید. همچنین در صورتیکه احتمال بروز علائم شدید بیماری برای شما مطرح باشد، حتی قبل از تشدید علائم، ممکن است نیاز به درمان با آنتی بیوتیک خوراکی داشته باشید.

طول مدت درمان آنتی بیوتیک، وابسته به سلامت سیستم ایمنی شما است. بنابراین درمان شما در صورت نقص در سیستم ایمنی طولانی تر خواهد شد.

## آیا من میتوانم برای بهتر شدنم کاری انجام دهم؟

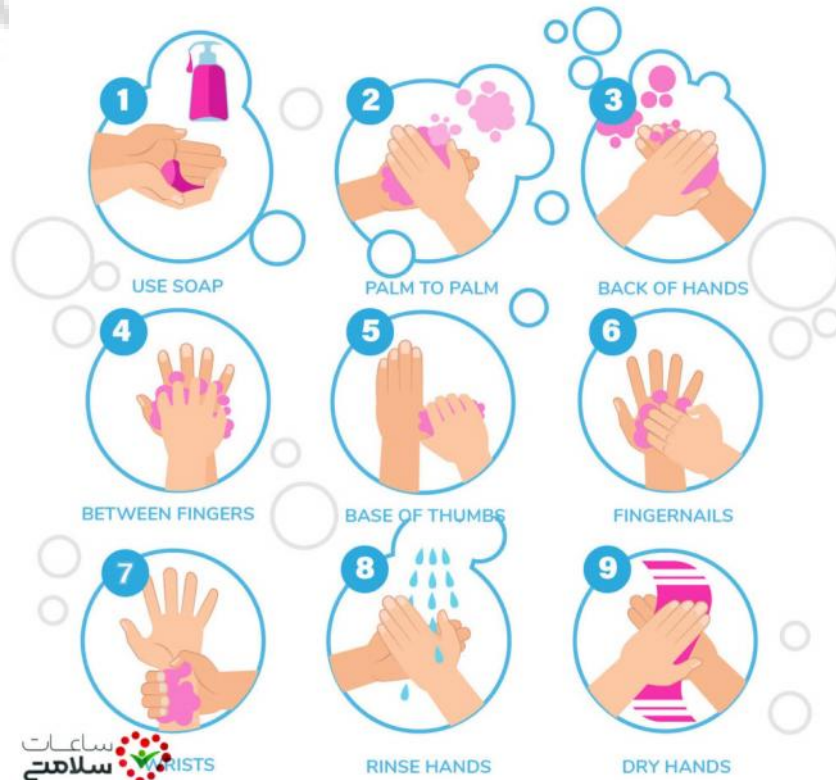
بله، شما میتوانید:

- مصرف مقادیر کافی مایعات و نمک- در صورت شدت کم بیماری استفاده از مایعات و غذاهای آبکی برای شما کفایت میکند ولی در صورت علائم شدید یا عدم امکان غذا خوردن به علت استفراغ شدید، جبران مایعات بدن شما باید به صورت تزریقی و با سرم از طریق ورود یک لوله باریک به درون رگهای شما انجام شود.
- مصرف مقادیر کافی غذا- بهتر است از مصرف غذاهای بسیار چرب یا شیرین به علت تشدید اسهال، اجتناب کنید.
- استراحت به ویژه اگر احساس خستگی میکنید.

## آیا عفونت سالمونلا قابل پیشگیری است؟

بله، شما میتوانید با اقدامات زیر احتمال انتشار عفونت را کاهش دهید:

- شستشوی کامل دستها بعد از اجابت مزاج، تعویض پوشک شیرخوار، تمیز کردن دهان و بینی، تماس با حیوانات و تخم مرغ و به دنبال جمع آوری زباله از خانه



- عدم رفتن به مدرسه یا محل کار، وقتی بیمار هستید.
- توجه به بهداشت مواد غذایی شامل:
  ۱. اجتناب از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه
  ۲. شستشوی کامل میوه و سبزیجات قبل از استفاده
  ۳. حفظ دمای یخچال کمتر از ۴ درجه سانتی گراد و فریزر کمتر از منفی ۱۸ درجه سانتی گراد
  ۴. پختن کامل گوشت و غذاهای دریایی
  ۵. پختن کامل تخم مرغ، طوریکه زرده آن سفت شود.
  ۶. شستن دستها، سینک و وسایل آشپزخانه بعد از شستشو و آماده کردن مواد غذایی

### اگر من باردار هستم، چه کنم؟

اگر شما باردار هستید و احتمال میدهید دچار عفونت با سالمونلا شده اید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. در بیشتر زنان باردار، عفونت سالمونلا نیاز به درمان دارویی وجود ندارد. اما اگر علائم شما شدید است یا زمان زایمان شما نزدیک است، ممکن است با نظر پزشک برای شما آنتی بیوتیک تجویز شود.

