EHEC-ENFEKSİYONLARI: Soru ve Cevaplar

Hastalığın bulaşmasıyla başlaması ne kadar sürer?

Hastalığın bulaşmasıyla ilk belirtilerin(inkübasyon süresi) başlaması genelde üç ile dört gün sürer. İstisnai durumlarda bu süre on gün de olabilir.

Çemen otu tohumunun çiğ filizleri nasıl Mayıs/Haziran 2011'deki EHEC vakalarının kaynağı olarak tespit edilmiştir?

Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü (BfR), Federal Tüketiciyi Koruma ve Gıda Güvenliği Dairesi (BVL) ve Robert Koch Enstitüsü (RKI), Mısır'dan ithal edilen çemen otu tohumu ve ondan yetişen filiz ve tomurcukların çiğ tüketilmemesine dair tavsiyeyi, hastalığın yayılması konusunda yapılan incelemeler ve Almanya ve başka AB ülkelerine yapılan tohum teslimatlarında tohumun nereden geldiği araştırmalara dayanarak vermiştir. Bunların sonucunda, bazı çemen otu tohumu malının Mayıs/Haziran 2011'de Almanya ve Fransa'da meydana gelen EHEC hastalığının başlamasın ile bağlantılı olduğu anlaşılmıştır. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'nin (EFSA) verdiği bilgilere göre bu mal Mısır'dan ithal edilmiştir.

Genel olarak tüm filiz ve tomurcuk türlerinin tüketilmemesine dair verilen tavsiye 21.07.2011 tarihinde kaldırılmıştır. İlgili çemen otu tohumlarının başka tohum ürünlerine de mikrobu bulaştırma tehlikesine (çapraz kontaminasyon) dair herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

EHEC patojen mikrobunun giderilmesi için örneğin sebzelerin yıkanması ve soyulması yeterli midir?

Çiğ sebze ve meyve yemeden önce (mümkün olduğunca sıcak suyun altında en az 30 saniye boyunca ve kuvvetlice ovarak) iyice yıkanmalıdır ve mümkünse soyulmalıdır. Meyve ve sebzenin yıkanılması ve soyulması neticesinde mikrop sayısı azalmakta olup, bu şekilde de enfeksiyon riski düşmektedir. Ancak her iki yöntem de EHEC mikrobunun tamamen yok olmasını sağlayamaz.

BfR, 2009 yılında yaptığı bir incelemede, bakterilerin hazır ambalajlanmış filiz ve tomurcuklarda birkaç gün içinde hemen çok çabuk yayıldığını ispatlamıştır. Bağışıklık sistemi zayıf olan insanlar, hamileler ve çocuklar bu yüzden tedbir amaçlı olarak çiğ filiz ve tomurcuk yememelidir.

EHEC mikrobu ile kontamine olmuş olabilecek gıdaların kaynatılması mı gerekiyor ya da bu gıdalar örneğin kızartılabilir de mi?

Sıcaklığın 10 dakika boyunca en az 70 °C'ye ulaştığı tüm ısıtma yöntemlerinde EHEC bakterileri ölür. Bu arada, gıdaların nasıl ısıtıldığının bir önemi yoktur. Gıdaları kaynatabilirsiniz, kızartabilirsiniz ya da grilde veya mikrodalga fırında ısıtabilirsiniz. Gıdaların dondurulması ise EHEC bakterilerinin ölmesi için güvenilir bir yöntem değildir.

Çiğ filizlerle temas eden araç ve gereçlere ne yapmalı?

Az sayıdaki EHEC-bakterileri de hastalığa sebep olabilir. Mikroplar, yıkanmamış gıda maddelerinin doğrudan tüketimiyle veya çapraz bulaşma yoluyla bulaşabilir. Bunun anlamı, örneğin, bıçak, ekmek tahtası veya yıkanmamış gıda maddeleriyle temas eden eller yoluyla mikrobun bir başka gıda maddesine bulaşmasıdır. Mikroplar, yemek pişirme hazırlığı esnasında çeşitli gıda maddelerinin birbirine teması yoluyla da bulaşabilir. Eğer ellerimizi ve mutfak araç ve gereçlerini yemek pişirme hazırlığından önce yıkarsak ve özellikle de pişirilmeden tüketilen gıda maddelerinin hazırlanmasından önce sabunla iyice yıkayıp kurularsak mikrobun bulaşmasını önleyebiliriz. BfR'nin bu konudaki talimatına uyulması önemle duyurulur (**www.bfr.bund.de**).

EHEC bakterilerini önlemek için ellerin ve yüzeylerin yıkanması yeterli olur mu, yoksa tüm evin dezenfekte edilmesi mi gerekiyor?

Hastalık ev ortamında görülmemişse, ellerin ve yüzeylerin normal kullanılan deterjanlarla(örneğin: Eller: sabunla, yüzeyler: bulaşık deterjanıyla, banyo: normal kullanılan yüzey temizlik maddeleriyle) bol sıcak suyla yıkanması yeterli olacaktır. Hastalığın belirtilerinin, örneğin ishalin görüldüğü ev ortamlarında ise hastalığın yayılmasının önlenmesi için hastanın ve hastayla teması olan kişilerin alkollü dezenfeksiyon ilaçları kullanması oldukça faydalı olacaktır. EHEC enfeksiyonlu hastaların bu konuyla ilgili mutlaka tedavi eden doktora danışmaları gerekmektedir.

Kişi ishale yakalanmışsa: ne yapılmalıdır?

İshal, tam anlamıyla bir hastalık değil, bir mide-barsak enfeksiyon belirtisidir ve başka hastalıklara da sebep olabilir. Birçok ishalli hastalıklar tedavi gerekmeksizin bir kaç gün sonra geçer. – Örneğin, EHEC – mikrobu daha ağır ishale neden olur.

Bu nedenle, aşağıdaki durumlarda derhal bir doktora başvurulmalıdır:

- İshalde kan görülmüşse.
- İshalin seyrinde yüksek ateş, uzun süren v ağır karın krampları veya baş dönmesi ve aşırı halsizlik görülüyorsa.
- Hastalığın bulaştığı bebekler, çocuklar ve de yaşlılar – çünkü bunlar sıvı kaybına daha duyarlıdır.

İshalin tedavisinde ilk olarak sıvı ve mineral tuzları kaybının yeterli sıvı alınmasıyla veya intravenöz infuzyon yoluyla dengelenmesi gerekir.

İshal yavaşlatan ilaçlar(bağırsak hareketini azaltan ilaçlar) kullanılmamalıdır çünkü bunlar mikrobun atılmasını engeller ve hastalık belirtilerini daha da güçlendirir. Aynısı EHEC enfeksiyonlu kişilerde antibiyotik kullanımı için de geçerlidir.

Sosyal kuruluşlarda çalışan ve hasta kişilerle teması olan kişiler nelere dikkat etmelidir?

EHEC bakterisi nedeniyle mide-bağırsak hastalığının teşhis edildiği hasta veya şüpheli hastalar kesinlikle sosyal tesislere(kreş, okul, eğitim merkezleri, bakım evleri, kamplar v.b. kuruluşlar) giremez veya oralarda çalışmaya devam edemezler (Enfeksiyondan korunma yasası 34.maddesi). EHEC bakterisi dışkılayan personel de, gıda maddesinin işlendiği endüstride ve restoran ve topluluğa hizmet veren diğer işletmelerin mutfaklarında çalışamazlar (Enfeksiyondan korunma yasası 42 maddesi). Bu, ev ortamında EHEC hastası veya şüphelisi ile temas eden kişiler için de geçerlidir (3.Enfeksiyondan korunma yasası 34.maddesi). Bu kişiler, ancak tedaviyi sürdüren ilgili doktor ya da bölgesel sağlık ocaklarının yazılı doktor raporu ile tekrar topluma girebilirler.

Almanya'da bölgesel seyahat önerileri var mı?

Almanya için bölgesel seyahat önerileri mevcut değildir.

Ağır enfeksiyon vakalarının kaydedildiği eyalete seyahat edilecekse, kesinlikle hijyen kurallarına eksiksiz uyulması gerekmektedir(yemekten önce ve tuvaletten sonra ellerin dikkatlice yıkanması ve gıda hijyeni; EHEC hakkında daha detaylı bilgi için bkz. BZgA-Vatandaşın bilgilendirilmesi 1/2011)

Önemli hijyen önerileri:

Ellerinizi düzenli olarak yıkayınız

Meyve/Sebzeleri iyice yıkayınız

70 °C en az 10 dakika kaynatınız

Eti ayrı saklayınız