

Шига токсин үүсгэгч *Escherichia coli* (гэдэсний савханцар бактери) (STEC) гэж юу вэ?

Escherichia coli (мөн *E. coli* гэж нэрлэдэг) нь хүн, үхэр зэрэг амьтдын гэдсэнд ихэвчлэн амьдардаг бактери юм. *E. coli* бактерийн ихэнх омгууд өвчин үүсгэдэггүй. Гэхдээ хорт бодис үүсгэдэг омгууд нь өвчин үүсгэдэг. Хорт бодис үүсгэдэг *E. coli* бактерийн хамгийн түгээмэл хэлбэрийг Шига хорт бодис үүсгэдэг *E. coli* (STEC) гэж нэрлэдэг. *E. coli* O157:H7 нь STEC-н хамгийн түгээмэл төрөл боловч бусад төрөл бас байдаг.

STEC бактери хэнд халдварладаг вэ?

Хүн бүр STEC бактерийн халдвар авч болно, гэхдээ бага насны хүүхдүүд, өндөр настнууд, дархлаа султай хүмүүс хүнд өвдөх магадлал өндөр байдаг.

STEC бактери хэрхэн тархдаг вэ?

STEC бактери амаар дамжин халдвар үүсгэдэг. STEC бактерийн халдвар авсан хүмүүс болон амьтад ялгадсаараа (өтгөн) тус бактерийг гадагшлуулдаг. Дараа нь ялгадас гадаргуу, хоол хүнс эсвэл усыг бохирдуулдаг. Хүмүүс бохирдсон гадаргууд хүрэх, бактерийг гартаа хүргэх, дараа нь гараа амандаа хийх, бохирдсон хоол хүнс эсвэл ус хэрэглэх зэргээр халдвар авах боломжтой. Хоол хүнстэй харьцдаг халдвар авсан хүмүүс бие засах газар орсныхоо дараа гараа угаахгүй бусад хүмүүсийн идэх хоол хүнстэй харьцсанаар хоол хүнсийг бохирдуулдаг. Тус бактери нь хүүхэд асрах газар гэх мэт орчинд тархаж, живх солих үед гар бохирдсон тохиолдолд халдвар тараах боломжтой.

STEC бактери нь дутуу болгосон үхрийн мах, түүхий бүтээгдэхүүн (жишээ нь, буурцгийн соёо, шанцайны ургамал, бууцай), түүхий зуурсан гурил эсвэл зуурмаг, ариутгаагүй (түүхий) сүү эсвэл шүүс уух зэрэг бохирдсон бүтээгдэхүүнд байдаг. Мөн ялгадсаар бохирдсон усанд сэлсэн хүмүүс халдвар авах боломжтой. Амьтнаас хүнд халдварлах нь бохирдсон гадаргуу эсвэл амьтдад хүрч (жишээлбэл, хөдөө аж ахуйн үзэсгэлэн худалдаа, амьтны хүрээлэн, фермд зочлох) дараа нь гараа амандаа хийх байдлаар тохиолддог.

STEC бактерийн халдварын шинж тэмдэг юу вэ?

STEC бактерийн халдварт өртсөн зарим хүмүүс өвддөггүй. Зарим хүмүүст гэдэс базлах, цустай суулгах зэргээр илэрдэг. Мөн бөөлжих, халуурах, жихүүдэс хүрэх зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч болно. Хүнд хэлбэрийн халдвар авсан тохиолдолд бөөр зэрэг эрхтнүүдийг гэмтээж болно.

Халдвар авсны дараа шинж тэмдгүүд хэр хурдан илэрдэг вэ?

Шинж тэмдгүүд нь халдвар авснаас хойш нэгээс арав хоногийн дараа хаана ч илэрч болох боловч ихэвчлэн халдвар авснаас хойш 3-4 хоногийн дараа илэрдэг.

STEC бактерийг хэрхэн оношилдог вэ?

STEC бактерийн халдварыг ялгадаст (өтгөн) лабораторийн шинжилгээ хийж оношилдог.

STEC бактерийн халдварт ямар эмчилгээ хийдэг вэ?

Суулгаж буй хүмүүс шингэн алдахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд их хэмжээний шингэн уух хэрэгтэй. Ихэнх хүмүүс нэг долоо хоногийн дотор эмчид үзүүлэхгүйгээр эдгэрдэг ч цустай суулгаж буй хүн эмнэлгийн тусламж авах нь чухал юм. Антибиотик эсвэл суулгахыг зогсоох эм (жишээлбэл, Имодиум) хэрэглэж болохгүй.

STEC бактерийн халдвараас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Дараах урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авснаар STEC бактерийн халдвар авахаас сэргийлэх боломжтой.

- Хэзээ ч шүүрхий эсвэл дутуу болгосон мах идэж болохгүй.
- Ялангуяа богино долгионы зуух ашиглаж байгаа үед болгосон хоол хүнс дотоод температурт тохирсон эсэхийг шалгаарай. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг ӨХУСТ-ийн хүнсний аюулгүй байдлын аргуудын хуудаснаас үзнэ үү (<https://www.cdc.gov/foodsafety/>).
- Түүхий махыг идэхэд бэлэн хоол хүнснээс тусад нь хадгалах хэрэгтэй.
- Түүхий махтай харьцсаны дараа гар,лангуу, сав суулга, таваг зэргийг угаана.
- Махан бүтээгдэхүүнийг тогтмол хөргөгчинд хадгална.
- Түүхий махыг өрөөний температурт хэзээ ч бүү орхи.
- Ариутгаагүй сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, жимсний шүүс, эсвэл алимны дарс ууж болохгүй.
- Түүхий жимс эсвэл хүнсний ногоог идэхээсээ өмнө үргэлж угаа.
- Хоол хийхээс өмнө болон дараа нь гараа сайтар угаана уу.
- Амьтадтай харьцсаны дараа болон ферм, амьтны хүрээлэн, хөдөө аж ахуйн үзэсгэлэн яармагт зочилсны дараа гараа угаах хэрэгтэй.
- Ариун цэврийн өрөөнд орох эсвэл живх сольсны дараа гараа бүлээн усаар сайтар савандаж угаана уу.
- Живх тавих газар, бие засах газар, хөтөвч, тоглоом зэргийг багадаа өдөр бүр бохирдсон болон хиртсэн үед нь цэвэрлэж, халдваргүйжүүлнэ.
- Хүүхдүүд гараа сайтар угаах, ялангуяа бие засах газарт орох эсвэл амьтанд хүрсний дараа угаах хэрэгтэй.
- Суулгаж буй үедээ нийтийн усанд сэлэх байгууламжид бүү оч.
- Усан бассейны эсвэл бусад амралтын газрын усан сангийн усыг залгихаас зайлсхий.

Халдвар авсан хүн STEC бактерийг хэр удаан тээх боломжтой вэ?

Халдвар авсан хүн өтгөнд нь бактери үлдсэн үед (ихэвчлэн нэг долоо хоног байх боловч хүүхдэд гурван долоо хоног хүртэл) бактерийг бусдад тарааж болно.

Халдвар авсан хүнийг ажил эсвэл сургуульд нь явуулахгүй байх ёстой юу?

Суулгаж буй үед гэртээ байх нь хамгийн зөв зүйл юм. Эрүүл мэндийн газраас STEC бактерийн халдвартай хүн нь хоол хүнс хариуцсан ажилтан, эрүүл мэндийн ажилтан, хүүхэд асран хамгаалагч, хүүхэд асран хүмүүжүүлэгч байх нөхцөл бүрд тохируулан зөвлөгөө өгнө. Зарим

хүмүүсийг өтгөнд хийсэн хоёр удаагийн шинжилгээний хариу нь сөрөг гарах хүртэл хүүхэд асрах эсвэл ажилдаа явахыг зөвшөөрөхгүй байж болно.

STEC бактерийн талаар хэрхэн дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах вэ?

- Хэрэв танд STEC бактерийн талаар асууж лавлах зүйл байвал эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчтэйгээ холбоо барина уу.
- Арлингтон Дүүргийн Олон нийтийн эрүүл мэндийн халдварт өвчний хөтөлбөрийн вебсайтад зочилно уу (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- Хоол хүнсээр дамжих өвчний талаар мэдээлэхийн тулд "My Meal Detective" вебсайтад зочилно уу (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>).
- E. coli бактерийн талаар мэдээлэл авахыг хүсвэл ӨХУСТ-ийн вебсайтад (<http://www.cdc.gov/ecoli/>) зочилно уу.



ARLINGTON
VIRGINIA

Public Health

2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204

703-228-5200 утсаар залгаж, #1 сонголт хийж, Өдрийн сувилагчаас асууна уу.

www.arlingtonva.us