

# Listeria Infection (Listeriosis)

## Advice for Pregnant Women, the Elderly, and Anyone with Suppressed Immunity

## Arabic

ما مدى شيوع التهاب الليستريا؟

التهاب الليستريا غير شائع نسبياً، ومع ذلك فإن معدل حدوثه عند الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة مرتفع. ويتم التبليغ إلى دائرة الخدمات البشرية في ولاية فيكتوريا عن ما بين ٨ إلى ٢٤ حالة التهاب الليستريا في السنة.

هل يمكن معالجة التهاب الليستريا؟

نعم، يمكن معالجة التهاب الليستريا بشكل فعال باستخدام المضادات الحيوية، وذلك إذا بدأت المعالجة بشكل مبكر. أين توجد جراثيم الليستريا؟

جراثيم الليستريا واسعة الانتشار وتوجد عادة في التربة والعلف ومياه وقاذورات المجاري. ولقد وجدت أيضاً في مجموعة متنوعة من الأطعمة ومن ضمنها اللحوم النيئة، والخضروات النيئة، وبعض الأطعمة المعالجة صناعياً. وفي بعض الأحيان فإنه من غير الممكن تحديد أي طعام على وجه الخصوص سبب مرض الشخص حيث أن الأعراض قد لا تظهر من ٣ أيام إلى ٧٠ يوماً بعد تناول الطعام الملوث.

ولقد تم التبليغ في أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا عن حالات تفشي التهاب الليستريا نتيجة أطعمة مثل أنواع الجبنة الطرية، والحليب، وسلطة الملفوف (الكولسلو)، وعجينة كبد الدجاج (باتية).

كيف يمكن تجنب الإصابة بالتهاب الليستريا؟

نظراً لأن جراثيم الليستريا توجد عموماً في البيئة فإنه من المستحيل إبادتها. كما أن التعرض قليلاً للجراثيم هو أمر لا يمكن تجنبه. لذا فإن معظم الأشخاص هم معرضون قليلاً لخطر الإصابة بالتهاب الليستريا.

بإمكان الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالتهاب الليستريا تخفيض خطر الإصابة بالتهاب من خلال:

- الامتناع عن تناول الأطعمة ذات الخطورة المرتفعة
- التعامل مع الأطعمة بشكل جيد دائماً
- تجنب الاتصال بأي حيوان بعد ولادته ومع أجنة الحيوانات المجهضة، حيث أن جراثيم الليستريا معروف عنها بتسببها بمرض الحيوانات وإجهاضها.

وتتضمن الأطعمة ذات الخطورة العالية:

- المأكولات البحرية الجاهزة للأكل مثل السمك المدخن وبلح البحر (mussels) المدخن.
- سلطات الخضار النيئة التي تم خلطها مسبقاً مثل سلطة الملفوف (الكولسلو).
- منتجات اللحوم المطبوخة مسبقاً والتي يتم أكلها دون المزيد من الطهي أو التسخين، مثل الباتية، واللحوم الباردة (مثل السلامي والمرتديلا)، ولحم الدجاج المقطع المطبوخ (مثل

التهاب الليستريا Listeria Infection – (داء الليستريوز)

نصائح للنساء الحوامل، والمسنين، والأشخاص المكبوتى المناعة

ما هو التهاب الليستريا؟

التهاب الليستريا أو داء الليستريوز هو مرض يسببه عادة تناول الأطعمة الملوثة بجراثيم تعرف بجراثيم الليستريا.

من هم المعرضون لخطر الإصابة بالتهاب الليستريا؟

يمكن أن يؤثر التهاب الليستريا على الأشخاص بشكل مختلف، فقد تنشأ عند الأشخاص الأصحاء بعض الأعراض أو قد لا يكون هناك أعراض، ومن ناحية ثانية فإن الالتهاب يمكن أن يكون خطيراً بالنسبة لبعض الأشخاص لدرجة أنه يتطلب الإدخال إلى المستشفى ويهدد الحياة.

ومن ضمن الأشخاص الذين هم عرضة بشكل خاص للإصابة بالتهاب:

- النساء الحوامل وأجننتهم
- الأطفال حديثي الولادة
- المسنين
- أي شخص جهازه المناعي قد ضعف نتيجة مرض أو داء، على سبيل المثال:
  - السرطان
  - ابيضاض الدم (لوكيميا)
  - السكري
  - أو
  - أمراض الكبد أو الكلية
- أي شخص يتعاطى أدوية مثل بريدنيزون prednisone أو كورتيزون cortisone حيث أن ذلك يمكن أيضاً أن يكبت نظام المناعة. ويتضمن ذلك المرضى الذين أجري لهم زرع أعضاء.

ما هي أعراض الالتهاب؟

قد لا يتأثر الأشخاص الأصحاء على الإطلاق، ويمكن أن تتضمن الأعراض عند الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة الحمى، والصداع، والشعور بالتعب، والأوجاع والآلام. وقد تتطور هذه الأعراض إلى أنماط من المرض أكثر خطورة مثل التهاب السحايا (التهاب في الدماغ) والإنتان الدموي (تسمم الدم). ومن الأعراض الأقل شيوعاً الإسهال والغثيان وتقلصات في البطن.

ويكون التهاب الليستريا عادة مرضاً خفيفاً عند النساء الحوامل، ويمكن أن تكون العلامة الوحيدة حرارة مرتفعة قبل الوضع أو خلاله. ومع ذلك فإنه حتى النمط الخفيف من المرض يمكن أن يؤثر على الجنين ويمكن أن يؤدي إلى الإسقاط (الإجهاض)، أو ولادة الحميل ميتاً، أو ولادة قبل أوانها، أو يكون الوليد مريضاً جداً عند ولادته.

- غسل الخضروات النيئة والفواكه جيداً قبل أكلها.
- تزيين الأطعمة المجمدة بوضعها على الرفوف السفلى في الثلاجة أو باستعمال الميكروويف.
- طهي الأطعمة ذات المنشأ الحيواني بشكل جيد ومن ضمنها البيض.
- المحافظة على الأطعمة الساخنة بدرجة سخونة (أكثر من ٦٠ درجة مئوية) والأطعمة الباردة بدرجة برودة (٥ درجات مئوية أو أقل)
- إعادة تسخين الأطعمة إلى حين بلوغ درجة حرارتها الداخلية إلى ٧٠ درجة مئوية على الأقل (حرارة مرتفعة جداً)

### الاستعمال الصحيح لأفران الميكروويف

إذا كنت تستعمل فرن الميكروويف اقرأ تعليمات الشركة المصنعة بدقة وتقيد بأوقات الوقوف standing times الموصى بها لضمان وصول الطعام إلى درجة حرارة متساوية قبل تناوله.

هل لديك أية أسئلة أخرى؟

للمزيد من المشورة اتصل بطبيبك المحلي، أو المركز الصحي المجتمعي في منطقتك، أو ممرضة مركز الأمومة والطفولة الصحي. وتتوافر أيضاً نشرات حقائق باللغات المحكية في المجتمع.

يمكن الحصول على المساعدة اللغوية بالاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية TIS على الرقم: 13 1450 لقاء تكلفة مكالمة محلية.

للمزيد من المعلومات اتصل بـ:

وحدة الأمراض السارية  
The Infectious Diseases Unit  
Department of Human Services  
هاتف: (03) 9616 7777

إيلول/سبتمبر ١٩٩٦  
من منشورات قسم الصحة العامة في دائرة الخدمات البشرية في حكومة ولاية فيكتوريا  
تصميم وإنتاج وحدة الدعاية في دائرة الخدمات البشرية

هذه المطبوعة متوافرة على الانترنت - العنوان:  
<http://hna.ffh.vic.gov.au/phb/>

حزيران/يونيو ١٩٩٧  
(159SE96A)

- الذي يستعمل في محلات بيع الساندويتش).
- أي حليب غير مبستر أو مأكولات مصنوعة من حليب غير مبستر.
- البوظة الطرية التي تباع في المحلات والعريبات (فان).
- أنواع الجبنة الطرية مثل brie, camembert, ricotta

### التقليل من خطر الإصابة بالتهاب الليستريا

تختلف جراثيم الليستريا عن أغلب الجراثيم التي تلوث الطعام، حيث تستطيع جراثيم الليستريا التكاثر في الثلاجة، ومن ناحية ثانية فإنها تموت بسهولة خلال طهي الطعام. وبإمكان الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة التخفيض أكثر من خطر الإصابة وذلك عن طريق:

- تناول الأطعمة الطازجة فقط
- تسخين الطعام المطبوخ مسبقاً إلى درجة حرارة مرتفعة جداً
- تجنب الأطعمة التي تؤكل بالغمس فيها (dips) وصلصة السلطة التي يمكن أن تكون قد غمست فيها مسبقاً خضروات.
- تجنب تناول الأطعمة الجاهزة التي وضعت في الثلاجة لأكثر من يوم واحد.

### الأطعمة الآمنة

تتضمن:

- كافة الأطعمة المطبوخة حديثاً
- أنواع الجبنة الصلبة، والجبنة التي يمكن مدها، والجبنة المعالجة صناعياً.
- الحليب - الميبستر الطازج والحليب الذي تدوم صلاحية استعماله لفترة طويلة.
- اللبن (اللبن الزبادي)
- الأطعمة المعلبة والمكبوسة.

### التعامل الجيد مع الأطعمة وتخزينها

إن التعامل الجيد مع الأطعمة وتخزينها بشكل آمن مهم لكل شخص، وهذه الممارسات مهمة جداً على وجه الخصوص بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر المضاعفات الخطيرة لالتهاب الليستريا. ويمكن تقليل خطر الإصابة بالتهاب الليستريا والأمراض الأخرى الناتجة عن الطعام مثل التهاب المعدة والأمعاء، من خلال اتباع بعض القواعد الأساسية لعادات الطعام الصحية وتخزين الأطعمة:

- غسل اليدين قبل تحضير الطعام وبين التعامل مع الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- تغطية كافة الأطعمة.
- وضع كافة الأطعمة المطبوخة في الثلاجة خلال ساعة واحدة من طبخها.
- وضع اللحم النيء والدجاج النيء والسلمك النيء في الثلاجة تحت الأطعمة الجاهزة للأكل لمنع أي تنقيط من تلويث هذه الأطعمة.
- المحافظة على نظافة الثلاجة وعلى أن تكون درجة الحرارة أقل من ٥ درجات مئوية.
- التقيد تماماً بتواريخ انتهاء صلاحية الاستعمال للأطعمة المبردة.
- عدم التعامل مع الأطعمة المطبوخة بنفس الأدوات (الملاقط والسكاكين ومسطحات القطع الخشبية) التي استعملت مع الأطعمة النيئة، إلا في حال غسلها جيداً بالماء الساخن والصابون بين الاستعمالين.