

## **Ce este Escherichia coli și cum ne protejăm de ea?**

E. Coli este o bacterie larg răspândită în natură, care se găsește în mod normal în intestinul omului și animalelor. Majoritatea bacteriilor care aparțin acestui gen sunt inofensive, însă există tipuri de E. coli implicate în producerea de boli diareice și de infecții urinare. Prezența acestei bacterii în apă indică poluarea acesteia și trebuie evitat consumul pentru băut și prepararea hranei.

### **Ce este Shiga toxina E.coli (STEC)?**

Unele tipuri de E. coli produc o toxină puternică denumită Shiga toxină (ST). Bacteriile care produc această toxină se numesc Shiga toxina E. coli sau STEC sau E. coli enterohemoragica (EHEC). Tipul de E. coli cel mai frecvent izolat care aparține acestui grup este O157: H7. În anul 2011 un alt tip, O104: H4 a produs peste 4000 de îmbolnăviri mai ales în Germania, soldate cu 53 de decese. Există și alte tipuri de STEC cu circulație mai redusă (O26, O103, O111, O145), dar care pot produce, ca și cele menționate anterior, Sindromul Hemolitic Uremic (SHU). SHU reprezintă o complicație majoră care este un tip de insuficiență renală și apare la circa 10% din cazurile de boală diareică produse de STEC și care apare mai ales la copiii de 0-5 ani și la persoanele în vârstă.

### **Cum se transmite infecția cu STEC?**

Infecția apare în urma ingestiei de STEC, chiar în cantitate extrem de mică (doar 1000 de bacterii sunt suficiente pentru a produce infecția). Aceasta se produce mai ales după consumul de alimente sau apă contaminate. Alimentele cel mai frecvent implicate în transmiterea acestei infecții sunt laptele și produsele lactate nepasteurizate, carnea de vacă, mai ales cea tocată, insuficient preparată termic, suc de mere nepasteurizat, salată verde insuficient spălată. Prelucrarea alimentelor crude poate contamina ustensilele de bucătărie, mai ales dacă nu sunt utilizate separat pentru fiecare categorie de alimente și nu sunt curățate între utilizări. Uneori contaminarea se produce prin intermediul persoanelor care vin în contact animalele și care nu respecta reguli elementare de igienă personală (spălatul mâinilor cu apă și săpun).

### **Când trebuie să ne adresăm medicului?**

Prezentarea la medicul de familie sau la specialist trebuie făcută cât mai curând (imediat), mai ales în cazul copiilor de 0-5 ani, dacă diareea se însoțește de febră sau scaune cu sânge. La adulți, fără altă simptomatologie decât diareea, prezentarea la medic este obligatorie dacă aceasta persistă timp de 3 zile.

Cea mai importantă măsură terapeutică este cea de rehidratare și reechilibrare electrolitică. Antibioticele nu sunt recomandate pentru tratamentul acestei infecții. De asemenea, nu sunt recomandate anti-diareicele. Aceste medicamente pot crește riscul apariției SHU. De asemenea, părinții nu trebuie să administreze copiilor medicamente fără recomandarea unui medic. Administrarea unui tratament nerecomandat de medic poate îngreuna depistarea cauzelor apariției bolii.

### **Măsuri de prevenire a infecției cu STEC**

- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun după folosirea toaletei, după schimbarea scutecelor copilului și înainte de prepararea sau a consumului de alimente.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun după contactul cu animale sau cu materiale folosite pentru îngrijirea lor.
- Preparați corespunzător termic carnea. Carnea de vită, mai ales cea tocată, trebuie gătită la o temperatură de minim 70 grade Celsius (temperatura trebuie atinsă în interiorul preparatului).
- Evitați laptele crud (nepasteurizat), produsele lactate nepasteurizate sau achiziționate din surse neautorizate. Evitați sucul de mere nepasteurizat.
- Preveniți contaminarea încrucișată în timpul preparării hranei prin utilizarea separată și curățarea ulterioară cu detergent și apă caldă a ustensilelor (cuțite, vase, tocătoare) care vin în contact cu produsele alimentare crude.