multi cultural communication

Produced by NSW HEALTH DEPARTMENT

REVIEWED March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

Punjabi
April 2002
[DOH-7145]

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ

(Listeriosis)

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਮੋਨੋਸਾਈਟੋਜੀਨਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ;ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ?

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵਨੀ ਸ਼ਕਤੀ (immune power) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ੨੦ ਤੋਂ ੩੦ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਰੋਗ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਸਮਾਂ (ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚਾਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ੭੦ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਔਸਤਨ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਛੂਤ ਨਾਲ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ (septicaemia -ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣਾ), ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ (meningitis-ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸੋਜ) ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦਾ ਗਿਰ ਜਾਣ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਬੁਖ਼ਾਰ, ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁੱਝ gastrointestinal ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ। ਰੋਗ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ (collapse, shock) ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਛੂਤ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (central nervous system) ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਭੰਬਲਭੂਸਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆਉਣਾ, ਮਰੋੜ/ਕੁੜੱਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਕੋਮਾ (convulsions and coma) ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ abortion), ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

ਕੁਦਰਤ ਰਾਹੀਂ ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਮੋਨੋਸਾਈਟੋਜੀਨਜ਼ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ;ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਦੁੱਧ, ਨਰਮ ਪਨੀਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਸਲਾਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਲਾਦ ਬਾਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੋਇਆ), ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟੇ।

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (diagnosis) ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ/ਪੁਸ਼ਟੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਤ ਥੈਰਾਪੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਭਰੂਣ

ਜਾਂ ਨਵਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕੁੱਝ ਛੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ :

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਊ ਦਾ ਮਾਸ, ਲੇਲੇ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ;ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ-ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ (ਭਾਵ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਨਾ ਦਿਓ)
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ-ਭੋਜਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ) ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਬੋਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਨਰਮ ਪਨੀਰ) ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਭੋਜਨ/ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੈਫਰੀਜੈਰੇਟਰ ਵਿੱਚ (ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ) ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲਓ।

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ :

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੇ ਸਲਾਦ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਫਲ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਟਿਆ ਚਿਕਨ
- ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ (ਦੁਰਲੱਭ) ਮੀਟ
- ਠੰਢੇ ਨਰਮ ਮੀਟ
- ਪੇਟੇ
- ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਸਮੋਕਡ ਮੀਟ
- ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਇ, ਕੈਮੇਮਬਰਟ, ਰਿਕੋਟਾ ਜਾਂ ਬਲੂ-ਵੇਨ
- ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ
- ਸਾੱਫਟ-ਸਰਵ ਆਈਸਕਰੀਮ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਵਿਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਸਫੇਦ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਸਰਕਾਰ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	
Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022
Rural Areas	
Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477

Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health
73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au