

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ (Listeriosis)

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਕਈ 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 ਖਤਰਾ 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 ਡਬਲਿਊ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ 20 ਤੋਂ 30 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 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਔਸਤਨ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਛੂਤ ਨਾਲ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ (septicaemia -ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣਾ), ਮੈਨਿੰਜਾਇਟਿਸ (meningitis-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ) ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦਾ ਗਿਰ ਜਾਣ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਬੁਖਾਰ, 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 ਉੱਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ;ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ 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 ਪੋਟੋ।

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 ਤਸ਼ਖੀਸ (diagnosis) ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ/ਪੁਸ਼ਟੀ ਖੂਨ 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 ?

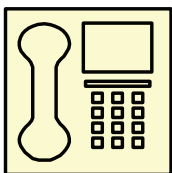
ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ :

- 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 ਖੂਨ 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 ਉੱਤੇ ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ) ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਬੋਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ 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।
- ਛੋਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੈਫਰੀਜ਼ੇਰੇਟਰ ਵਿੱਚ (ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ) ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ ਛੋਤੀ ਹੀ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲਓ।

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਖਤਰੇ 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, ਕੈਮੋਮਬਰਟ, ਰਿਕੋਟਾ ਜਾਂ ਬਲੂ-ਵੇਨ
- ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ
- ਸਾੱਫਟ-ਸਰਵ ਆਈਸਕਰੀਮ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au