



راهنما خودمراقبتی
زوار اربعین حسینی

بیماریهای منتقله از آب و غذا

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



وبا (التور)

وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکروب وبا در روده باریک ایجاد میشود. این بیماری چون اولین بار در منطقه ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور است.

چون این بیماری می تواند باعث از دست دادن حجم زیادی از آب و الکترولیت ها (مواد معدنی موجود در بدن) شود، اگر به موقع درمان نشود میتواند منجر به شوک و در نهایت مرگ در فرد مبتلا شود. این عارضه در کودکان خردسال و سالمندان خطرناکتر است.

راه های انتقال بیماری

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده
- دست دادن با دست آلوده فرد بیمار
- خوردن سبزی و میوه های خام آلوده

علائم و نشانه های بیماری

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم کم شدید می شود؛ اسهال شخص مبتلا به وبا شل و آبکی بوده که بعد از چند بار دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می کند. بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می شود.

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز است؛ ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می شود.

راه های پیشگیری از بیماری وبا

- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست های خود را با آب و صابون خوب بشوید.
 - از صابون های جامد همگانی برای شستن دست ها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.
 - از خوردن آب های مشکوک خودداری کنید.
 - از خوردن سالاد و سبزی های خام پرهیز نمایید.
 - میوه ها را قبل از مصرف خوب بشوید.
 - از مصرف دوغ و ماست های محلی پرهیز نمایید.
 - از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.
 - در هنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده علایم وبا بایستی مایعات فراوان و پودر (ORS) را مطابق با دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



اسهال مسافران

اسهال مسافران یکی از شایعترین بیماری‌هایی است که مسافران از آن رنج می‌برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب‌های آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته شده‌ای که در گرم کردن مجدد، به طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه‌داری می‌شوند، ایجاد می‌شود.

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم‌های خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می‌شود.

اسهال مسافران در بچه‌ها شایعتر از بالغین است و کودکان در معرض بیشتری برای بیماری شدید هستند.



اکثر حملات اسهال خود محدود شوند هستند و در عرض چند روز کاملاً برطرف می شوند. نکته مهم این است که از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی قرار یا تحریک پذیر است و نشانه هایی از تشنگی شدید را نشان می دهد و یا چشم های گود رفته یا پوست خشک شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد، نشانه کم آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

به محض این که اسهال شروع شد، مایعات بیشتر بنوشید، مانند آب بسته بندی شده، آب جوشیده، چای کم رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. از نوشیدن هرگونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می شود، اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی های بیش از حد شیرین، برخی از انواع چای دارویی.



مقدار مجاز نوشیدن مایعات و یا او آر اس (ORS)

کودکان کمتر از ۲ سال: تا نصف فنجان بعد از هر مدفوع شل

کودکان ۲-۱۰ سال: تا ۱ فنجان بعد از هر مدفوع شل

کودکان بزرگتر و بزرگسالان: نامحدود

اگر محلول او آر اس (ORS) در دسترس نبود، ۶ قاشق

چای خوری شکر به علاوه یک قاشق چای خوری نمک در

یک لیتر آب سالم مخلوط کرده و طبق دستور ذکر شده،

بنوشید.

توصیه های ارابه شده برای هر فردی مهم است، اما برای

گروه های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان

خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی،

از اهمیت ویژه ای برخوردار است. افرادی که در این

گروه ها قرار دارند به طور ویژه ای به بیماری های ناشی

از مواد غذایی حساس هستند.

در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علایم گوارشی

مانند دل درد، دل پیچه، اسهال شدید، قبل از هرگونه خود

درمانی (به ویژه مصرف آنتی بیوتیک) در اسرع وقت به

نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در

شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد در کشور عراق و به

کلیه مراکز خدمات جامع سلامت در شهرهای مختلف ایران

و همچنین پایگاه های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه

های مرزی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت

نمایید.

راهنما خود مراقبتی
زوار اربعین حسینی



دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید



دور میج معمولاً فراموش می‌شود!
در آخر حتماً شسته شود



ابتدا دست‌ها را خیس کرده
و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دست را با دستمال
خشک کنید



شست دست را جداگانه و
دقیق بشویید



بین انگشتان را از روبه‌رو
بشویید



دو کف دست‌ها را با هم
بشویید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید
و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید



بین انگشتان را در قسمت
پشت دست بشویید

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس