

آشنایی با وبای التور

وبا یک بیماری اسهالی واگیردار است که توسط میکروبی به نام ویبریوکلا ایجاد می‌شود.

از کل موارد این بیماری ۸۰٪ بدون علامت و ۱۵٪ بصورت اسهال معمولی می‌باشد؛ و فقط در ۵٪ موارد، بیمار دچار اسهال حاد آبکی می‌شود که خطر کم آبی شدید را به همراه دارد.

بنابراین مبتلایان به هرگونه اسهال شدید باید بلافاصله به یکی از مراکز بهداشتی، درمانی یا بیمارستان مراجعه نمایند و امکانات نمونه برداری رایگان جهت بیماری وبا توسط مرکز بهداشت در تمامی مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستانها و آزمایشگاههای خصوصی برقرار گردیده است.

علائم:

از زمان ورود عامل بیماری‌زا به بدن تا بروز نشانه‌ها به طور متوسط ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد که به طور ناگهانی با مدفوع روان و آبکی و استفراغ گاه به گاه بروز می‌کند.

راه‌های انتقال :

منبع اصلی این بیماری، آب و مواد غذایی آلوده به میکروب وبا است و از روش‌های زیر منتقل می‌شود:

تشخیصی:

تشخیص قطعی این بیماری از طریق انجام آزمایش مدفوع در بیمارانی که مشکوک به وبا هستند صورت می‌گیرد. لذا در صورت وجود علائم قبل از مصرف هرگونه آنتی‌بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید.

درمان:

مهمترین خطری که بیماران مبتلا به وبا را تهدید می‌کند کم‌آبی‌های شدید است که در صورت عدم درمان با کاهش آب و پتاسیم همراه بوده و به توقف فعالیت قلب منجر می‌شود. لذا جهت پیشگیری از این عارضه در صورت ابتلا به اسهال به ترتیب ذیل عمل کنید:

-مراجعه سریع به یکی از مراکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان.

-مصرف مایعات به مقدار فراوان (بهترین مایع محلول «او آراس ORS» است و در صورت در دسترس نبودن مصرف دوغ و آب میوه‌های طبیعی رقیق شده مثل آب سیب توصیه می‌شود.

طرز تهیه محلول (او آراس)

محتویات یک بسته پودر «او آراس (ORS)» (را در یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده سرد شده حل نمایید و پس از هر بار اجابت مزاج به میزان کافی به بیمار بدهید. محلول را می‌توان تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری نمود (توجه نمایید این محلول اگر بیشتر از ۱۲ ساعت در محیط خارج از یخچال باشد قابل استفاده نیست

چگونه می‌توان از ابتلا به بیماری وبا پیشگیری نمود؟

۱. برای آشامیدن، شستشو و پخت و پز از آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید. (پرهیز از مصرف آب غیرمطمئن نظیر آب چشمه، رودخانه، چاه آب و یا آبی که به منظور آبیاری فضای سبز به کار می‌رود).
۲. قبل از مصرف میوه و سبزی آنها را به طریقی که گفته خواهد شد ضدعفونی نمایید.
۳. هنگام مسافرت از مصرف یخ، سبزی و سالاد که به سلامت آن اطمینان ندارید خودداری نمایید.
۴. در صورتی که برای تغذیه کودک از بطری استفاده می‌کنید بلافاصله بعد از هر وعده، شیر باقی مانده را دور ریخته و بطری را به دقت بشویید.
۵. به منظور پیشگیری از نفوذ فاضلاب به آب‌های سطحی، هنگام مسافرت و گردش خارج شهر اصول بهداشتی دفع فضولات انسانی را رعایت نمایید.
۶. مواد غذایی و آشامیدنی را از دسترس حشرات دور نگه دارید.
۷. قبل از تهیه و صرف غذا، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و بعد از اجابت مزاج دست‌های خود را با آب و صابون مایع بشویید و همیشه ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید.
۸. جهت حفظ حالت اسیدی معده مصرف لیمو یا آلبیموی تازه و یا ماست را همراه انواع مواد خوراکی خام و پخته افزایش دهید.
۹. از مصرف ماهی‌های صید شده از رودخانه‌های آلوده به فاضلاب خودداری نمایید.
۱۰. از نگهداری مواد غذایی خام و پخته در کنار یکدیگر در یخچال پرهیز نمایید.
۱۱. از مصرف آب منبع‌های کنار معابر و آب توزیعی در اتوبوس‌ها پرهیز نموده و از لیوان شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنید.

آشنایی با وبای التور

۱۲. از خرید مواد غذایی فله بدون مشخصات بهداشتی خودداری نمایید.
۱۳. از تهیه مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد پرهیز نمایید.
۱۴. از مصرف غذا در رستوران‌ها و اغذیه فروشی‌هایی که نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند جداً خودداری نمایید.
 ۱. اگر به شبکه آب آشامیدنی عمومی دسترسی نداشتیم چه کنیم؟
از آب بطری دارای مشخصات بهداشتی استفاده نمایید.
 ۲. قبل از مصرف آب آن را به مدت یک تا ۵ دقیقه بجوشانید.
 ۳. آب را به طریق زیر ضدعفونی کنید: یک قاشق غذاخوری سرصاف پودر پرکلرین (۱۵ گرم) را در یک بطری تیره رنگ حاوی یک لیتر آب حل نمایید. محلول بدست آمده کلرمادر نام دارد و اگر ۳ تا ۷ قطره از این محلول را به یک لیتر آب اضافه نمایید. پس از نیم ساعت، آب، سالم و قابل استفاده خواهد بود.