

## بیماری مناطق گرمسیری یا فصول گرم (وبا)

وبا توسط باکتری بنام ویبریولکرا ایجاد می‌شود که منحصراً انسان را مبتلا می‌کند و علائم آن ناشی از سمی است که توسط این میکروب در روده انسان ترشح می‌گردد.

### ویژگی مشخص وبا :

- ۱- آغاز ناگهانی اسهال آبکی
- ۲- به دنبال آن استفراغ
- ۳- کم آب شدن سریع بدن
- ۴- گرفتگی ماهیچه‌ها
- ۵- در انتها کم شدن ادرار فرا می‌رسد.

### راه‌های انتقال بیماری

انتقال بیماری از طریق راه‌های زیر امکان پذیر است:

- ۱- دست‌های آلوده
- ۲- تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران
- ۳- تماس با ملافه‌ها و لوازم آلوده
- ۴- آب آلوده به مدفوع
- ۵- سبزی و میوه‌های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده
- ۶- غذای آلوده شده توسط دست یا حشرات
- ۷- خوردن صدف خام (صدف‌های موجود در آب‌های کثیفی که باکتری‌های وبا در آن زندگی می‌کنند)

### علائم و نشانه‌های وبا

بیشتر افرادی که دچار عفونت با ویبریولکرا می‌شوند هیچ نشانه‌ای از بیماری ندارند. در ۲ تا ۵ درصد از افراد مبتلا، اسهال آبکی، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می‌دهد.

در برخی موارد حتی تا ۲۵ لیتر آب را در روز دفع می‌شود، اگر این آب از دست رفته جبران نشود برای فرد خطرناک و مرگ‌آور خواهد بود.

وبای علامت دار:

- ۱- با اسهال آبکی، حجیم بدون تب و بدون زوریچ شکم آغاز می‌گردد.
- ۲- مدفوع بیماران وبایی به صورت مایع شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ (مواد لزج) می‌باشد که مدفوع آب برنجی نام دارد. معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی را دارد.
- ۳- استفراغ شایع است
- ۴- گرفتگی‌های دردناک عضلات در پاها شایع می‌باشد.
- ۵- در موارد شدید، دل پیچه و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد.
- ۶- پوست بدن در افراد مبتلا، چروکیده می‌شود.
- ۷- ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می‌شود.

### چگونه باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:

۱- دفع زیاد مایعات از بدن منجر به مرگ می‌شود، بنابراین در صورت وجود استفراغ، مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه به فرد هیچگونه خوراکی داده نشود. سپس بتدریج شروع به خوردن مایعات شود.

۲- برای جبران کم آبی بدن بیمار مبتلا به اسهال به طریق زیر عمل شود: مایعات مورد نیاز برای کودکان (زیر ۶ ماه): شیر مادر، محلول O.R.S (او.آر.اس) ادامه تغذیه کودک با شیر مادر حتی بیش از گذشته، در هنگام اسهال از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است.

۳- مایعات مورد نیاز برای کودکان بالای ۶ ماه و بزرگسالان: سوپ، دوغ، فرنی، چای خیلی کم رنگ و کم شیرین، محلول O.R.S

۴- ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می‌شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند.

۵- جهت تغذیه فرد مبتلا به اسهال همراه با بی‌اشتهایی، باید کوشش شود که فرد بیمار به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

۶- در صورتیکه بیمار از راه دهان نتوانست چیزی بخورد و با بدتر شدن علائم بلافاصله به بیمارستان‌های نزدیک، جهت اقدامات لازم و سرم‌تراپی مراجعه کنید.

## راه‌های پیشگیری از وبا

۱- از آب لوله‌کشی تصفیه شده استفاده کنید.

۲- از یخ‌های قالبی و کارخانه‌ای غیر بهداشتی استفاده ننمایید زیرا در

آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب‌ها وجود دارد.

۳- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و از

نوشیدنیها و غذاهایی با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و

در رودخانه‌ها یا آبهای مشکوک به هیچ‌عنوان شنا نکنید.

۴- برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا

خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

۵- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک،

معجون، فالوده، بستنی غیرپاستوریزه، بلال، فال گردو، ساندویچ، سالاد

و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره‌گرد

عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید.

۶- همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر

را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

۷- حتی الامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا، از مصرف سبزیجات،

کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن

را با روش مناسب ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.

۸- حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

## درباره ی بیماری وبا چه می دانید؟



۱۸- مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت های بدن می باشد، لذا پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول ORS به بیمار الزامی می باشد.

۱۹- استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری ممنوع است. زیرا باعث از دست دادن زمان درمان که بسیار حیاتی است می شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.

۲۰- گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود.

### عوارض وبا:

- کمبود آب بدن و شوک؛ شوک و اسهال شدید جدی ترین عوارض وبا است.
- با این حال، ممکن است مشکلات دیگری نیز رخ دهد، مانند:
  - قند خون پایین
  - کمبود پتاسیم
  - نارسایی کلیه

### پیشگیری از عفونت وبا

- شستشوی مرتب دست ها
- استفاده از آب معدنی یا آب جوشیده
- خودداری از مصرف غذای خام یا صدف
- عدم مصرف لبنیات غیر پاستوریزه
- عدم مصرف میوه و سبزیجات نشسته

۹- از قرار دادن سبزی و میوه جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

۱۰- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

۱۱- دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، بشویید.

۱۲- زباله را در کیسه های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

۱۳- افرادی که دچار ضعف ایمنی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هیپاتیت، پیوند اعضا، کسانی که شیمی درمانی و رادیوتراپی می شوند، دیالیزی ها، دیابتی ها و مبتلایان به بیماری های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و بیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

۱۴- تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

۱۵- بیماری به مدت ۱ تا ۳ هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) عفونی است.

۱۶- با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

۱۷- در صورت عدم درمان، احتمال مرگ فرد در کمتر از ۱۸ ساعت در اثر کمبود آب بدن و شوک وجود دارد.