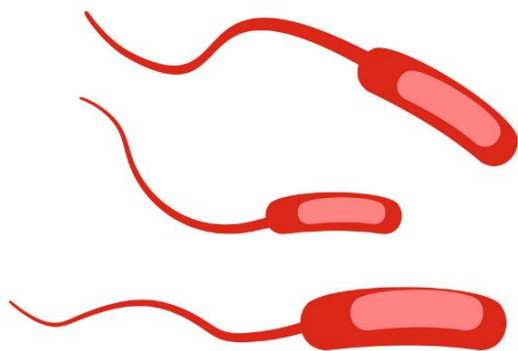




راهکارهای مراقبتی و پیشگیری از بیماری وبا



تهیه و تنظیم: واحد بهداشت محیط بیمارستان بازرگانان

تلفن بیمارستان: ۳-۳۳۵۵۲۰۰۱

آدرس سایت بیمارستان:
Bazargananhospital.ir

آدرس: اتوبان شهید محلاتی، جنب پل ری

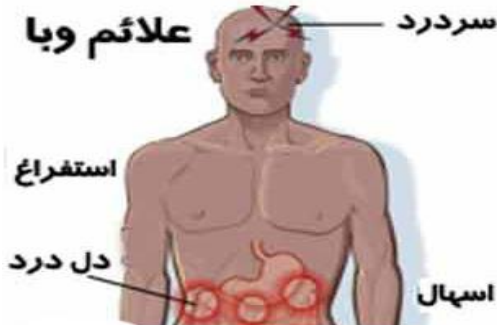
تابستان ۱۳۹۷

بیماری وبا CHOLERA

وبا یکی از بیماری‌های واگیردار عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می‌کند. عامل بیماری‌زایی وبا یک باکتری به نام ویبریو کلرا (*VIBRIO CHOLERA*) است و سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می‌کند، باعث ایجاد بیماری در انسان می‌شود. این بیماری باعث اسهال شدید و آبکی شده و در صورتی که درمان نشود می‌تواند منجر به کم آبی بدن و در نهایت مرگ بیمار شود.

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم‌کم شدید می‌شود، اسهال شخص مبتلا به وبا آبکی و به شکل لعاب برنج است. بیماری وبا گاهی همراه 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 می‌شود.

علائم وبا



دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود. به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و مورد استفاده قرار گیرد و ORS سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه شود.

راه‌های انتقال بیماری وبا

انتقال این بیماری به دو روش تماس مستقیم و غیرمستقیم صورت می‌گیرد. وبا می‌تواند از طریق تماس با چیزهایی آلوده به میکروب وبا مانند دست دادن با دست‌های آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان،

ظروف و حوله و... منتقل شود. که همه این موارد، روش مستقیم انتقال بیماری است.

در روش تماس غیرمستقیم بیماری وبا می‌تواند از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاه‌ها، استخرها، جویبارها و دریاچه‌های آلوده منتقل شود.



خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده، استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده و یا حشرات، آلوده شده باشد، تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر، استفاده از شیرو بستنی آلوده که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد، از دیگر راه‌های انتقال وبا است.

راه‌های پیشگیری از بیماری وبا

۱- سعی کنید برای نوشیدن آب، شستشوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله‌کشی کلردار استفاده کنید. در غیر این صورت آب را بجوشانید و یا کلر زنی کنید و سپس مصرف کنید.

۲- در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام پرهیز شود و سبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنید.

۳- از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنید.

۴- به دیگران توصیه کنید از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آمیبوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می‌شود آلوده باشد، خودداری کنند.

۵- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

مرحله (۲) انگل‌زدایی:

بعد از پاکسازی سبزیجات، یک ظرف ۵ لیتری را پر از آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید. سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل کفاب خارج کرده و با آب سالم کاملاً شستشو دهید تا تخم انگل‌ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.

مرحله (۳) گندزدایی:

برای ضدعفونی و از بین بردن میکروب‌ها، یک گرم (نصف قاشق چای‌خوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته، کاملاً حل کنید تا محلول گندزدایی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل‌زدایی شده را برای ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا میکروب‌های آن از بین بروند.

اگر پودر پرکلرین در دسترس نباشد می‌توانید از هر ماده گندزدایی کننده مجاز دیگری که در داروخانه‌ها و مغازه‌ها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده کنید.

مرحله (۴) شستشو:

سبزی ضدعفونی شده را مجدداً با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

منابع:

- ۱) رئیس، احمد و همکاران، راهنمای جامع نظام مراقبت بیماری‌های واگیر برای پزشک خانواده، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر، زمستان ۹۱، چاپ اول
- ۲) دکتر کریمی زارچی، علی‌اکبر، اپیدمیولوژی بیماری‌های واگیردار، تالیف کتاب‌های درسی معاونت تربیت و آموزش سپاه، پاییز ۱۳۸۷، چاپ اول
- ۳) دکتر پیره، یوشا و همکاران، کنترل و مبارزه با همه‌گیری وبا، نشر مهرآوش، تابستان ۱۳۸۴، چاپ اول

۱۱- همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف جوشانید.

۱۲- از قرار دادن مواد غذایی خام در کنار مواد غذایی پخته اجتناب کنید.

۱۳- برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده شود در صورتی که از یخ به عنوان یک منبع سرد کننده برای نگهداری مواد غذایی استفاده یا آب سرد استفاده می‌شود، بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار داد.

۱۴- مواد غذایی پخته شده را قبل از مصرف بطور کامل داغ کرده و بجوشانید.

۱۵- برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می‌شود باید برنج را در یخچال نگهداری کرد.

۱۶- از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار خودداری شود.

درمان بیماری وبا

بیماری وبا به راحتی قابل درمان است اما چون کم آبی بدن به سرعت در آن اتفاق می‌افتد، سرعت عمل در انتقال بیمار به مراکز درمانی و شروع درمان بسیار مهم است.

مصرف آب اصلی‌ترین راه برای درمان وبا است. با توجه به شدت اسهال برای جایگزین کردن آب از دست رفته‌ی بدن، از درمان با استفاده از مایعات از طریق مواد خوراکی و یا از طریق وریدی استفاده می‌شود. مهمترین اصل درمان جبران آب و املاح از دست رفته بدن می‌باشد.

در صورتیکه در منزل یا در محل اقامت سرم خوراکی در دسترس هست، (ORS) به اندازه کافی که احساس تشنگی بر طرف شود، استفاده گردد. در صورت نبودن سرم خوراکی آب و مایعات مانند چای کم‌رنگ به میزان کافی مصرف و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه شود.

نحوه انگل‌زدایی و ضدعفونی میوه‌ها و سبزیجات

مرحله (۱) پاکسازی:

ابتدا سبزیجات را بخوبی پاک کرده و با آب تمیز شستشو می‌دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد.

۶- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید.

طرز تهیه کلر مادر یا محلول ۱٪ کلر

۱۵ گرم (یک قاشق غذاخوری سر پر) پودر پرکلرین ۷۰٪ (هیپوکلریت سدیم) را به یک لیتر آب اضافه کرده و برای ۲ دقیقه به هم بزنید. محلول پس از یک ساعت برای ضدعفونی کردن آب‌های مشکوک قابل استفاده است.

محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ، در جای خنک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمایید. این محلول به مدت یک ماه برای ضدعفونی آب‌های مشکوک قابل استفاده است.

نحوه استفاده از کلر مادر

برای ضدعفونی آب‌های مشکوک، با قطره چکان ۳ یا ۴ قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمایید. آب ضدعفونی شده به این روش مدت ۲۴ ساعت قابلیت استفاده دارد.

۷- از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌های که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید.

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

۹- غذاها باید تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگهداری شود و از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری کنید.

۱۰- زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله نگهداری و در محل مناسبی دفع کنید.