

بیماری وبا (التور)

وبای التور: بیماری اسهالی مناطق گرمسیری (یا در فصول گرم مناطق دیگر) است که توسط باکتری بنام ویبریوکلا ایجاد می شود که منحصراً انسان را مبتلا می کند و علائم آن ناشی از سمی است که توسط میکروب در روده انسان ترشح می گردد.

انتقال بیماری از طریق دست های آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملاقه ها و لوازم آلوده، همچنین آب آلوده به مدفوع، سبزی و میوه های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده و یا غذای آلوده شده توسط دست یا مگس امکان پذیر است.

این باکتری بر روی مخاط دستگاه گوارش انسان تأثیر گذاشته و دفع مایع را از راه مدفوع افزایش می دهد. وبای التور یک بیماری حاد اسهالی است که بیماران وبائی بطور مشخص دچار اسهال آبکی همراه با دهیدراتاسیون می شوند. این بیماری به شدت مسری می باشد. ویژگی مشخص وبآغازناگهانی اسهال جهنده بدون فشار و آبکی است که به دنبال آن استفراغ، کم آب شدن سریع، گرفتگی ماهیچه ها و کم شدن ادرار فرا می رسد. میزان کشندگی بیماری در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و الکترولیت بدن ۳۰ الی ۴۰ درصد می باشد. وبا را می توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی الکترولیت ها بصورت موفق درمان کرد. معمولاً وبا از طریق آب یا غذای آلوده به مدفوع و یا حتی بزاق فرد آلوده منتقل می شود. آموزش مردم درباره غذا و آب سالم و شتشویی دستها پس از استفاده از توالت یا آبریز از بروز موارد جدید جلوگیری می کند.

تعریف مواردبیماری وبا:

الف: مورد مظنون وبا: در منطقه ای که وبابومی نیست هر بیمار پنج ساله یا بالای پنج سال که دچار کم آبی شدید شده و یا بعلت اسهال حاد آبکی بمیرد.

ب: در مناطقی که وبآندمیک (همه گیر) است: هر بیمار بالای ۲ سال که دچار اسهال حاد آبکی شود

ج: مورد قطعی وبا: وقتی قطعی است که ویبریون وبا از نژاد O139, O1 از مدفوع بیمار مبتلا به اسهال جدا شود

علائم و نشانه ها

وبا طیف وسیعی دارد. تقریباً ۷۵ درصد از افرادی که دچار عفونت با ویبریوکلا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند، ۲۰ درصد دیگر دچار اسهال می شوند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیزمها قابل افتراق نیست. در ۲ تا ۵ درصد از افراد مبتلا، عفونت اسهال آبکی، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد. در برخی موارد حتی تا ۲۵ لیتر آب را در روز دفع می شود، اگر این آب از دست رفته جبران نشود برای فرد خطرناک و مرگ آور خواهد بود. وبای علامتدار با اسهال آبکی حجیم بدون تب و زورپیچ شکم آغاز می گردد. مدفوع بیماران وبائی ظاهر مایع شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ میگیرد که مدفوع آب برنجی نامدارد. معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی را دارد. استفراغ و کرامپ های دردناک در پاها شایع می باشد. در موارد شدید بیماری زورپیچ در معده و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد. پوست بدن در افراد مبتلا، چروکیده و ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می شود.

علائم خطر:

- عطش فراوان	- جود خون در مدفوع
- استفراغ شدید و مداوم	- عدم توانائی نوشیدن و خوردن
- تب بسیار بالا	- وخیم شدن حال بیمار
- دفع بیش از حد اسهال آبکی	
- بی حالی شدید	

راههای انتقال وبا:

بیشترین راه اپیدمی وبا در کشور، افراد ناقل و مبتلا به این بیماری هستند. انتقال وبا از انسان به انسان از راههای زیر صورت می گیرد:

آب آلوده به مدفوع (منابع آب بدون نظارت) شامل: استخرهای بدون کلر کافی و...، آشامیدنی ها و خوراکی های آلوده.

شایان ذکر است خوردنی و آشامیدنی آلوده با همه گیری وبا رابطه مستقیم دارد و شیردادن کودکان با بطری که با ماده ضد عفونی به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است.

توضیح ۱: انتقال توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است.

توضیح ۲: طبق دستور وزارت بهداشت و درمان، در حال حاضر کلیه مسئولین استخرهای سرپوشیده و سرباز ملزم به اضافه نمودن کلر به اندازه ۳/۵ ppm به آب استخر می باشند تا حتی الامکان از انتقال بیماری جلوگیری شود.

چگونه باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:

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

• 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 فوق العاده ای برخوردار است.

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

- ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

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

- کودکانی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذرانند لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی دارند.

نکات آموزشی و راههای پیشگیری از شیوع بیماریهای عفونی دستگاه گوارش:

جهت پیشگیری از بیماری های قابل انتقال بوسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری های اسهال و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل، تفریحگاه ها، پارک ها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و... استفاده می کنید، ابتدا آنرا به مدت نیم ساعت جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید و یا کلر زنی نمایید. (روش صحیح جوشاندن و کلر زنی در ادامه گفته خواهد شد)

۲- از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده ننمایید زیرا در آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب ها وجود دارد.

۳- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنیها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها یا آبهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

۴- از آشامیدن آب های مشکوک در پارک ها، باغ ها و فضاي سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سقاخانه های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالبی برای سرد کردن آن، عرضه می شود، جداً خودداری نمایید.

- ۵- برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.
- ۶- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه ای، بلال، فال گردو، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می گردد جداً خودداری کنید.
- ۷- همیشه از شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.
- ۸- 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 طبق روشی که در ادامه گفته خواهد شد ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.
- ۹- در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.
- ۱۰- در مراسم عمومی همانند جشن ها، عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید مگر آن که کاملاً از نشسته و ضد عفونی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.
- ۱۱- حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.
- ۱۲- غذاها و مواد خوراکی باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگه داری شود.
- ۱۳- از قرار دادن سبزی و میوه جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.
- ۱۴- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست های خود را با آب و صابون خوب بشویید.
- ۱۵- قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا قبل از غذایا شیردادن به کودک حتماً دستها را با آب و صابون بشویید.
- ۱۶- دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، شستن و نمیزکردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.
- ۱۷- زباله را در کیسه های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.
- ۱۸- ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و یا جوی های آلوده خودداری نمایید.
- ۱۹- حتی المقدور از سفر کردن به کشورهای آلوده (مانند پاکستان، افغانستان، تاجیکستان، عراق، کشورهای شرق مدیترانه و شاخ آفریقا و ...) یا مناطق آلوده داخل کشور خودداری نمایید و در صورت ضرورت سفر توصیه های بهداشتی را کاملاً رعایت نمایید.
- ۲۰- افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هپاتیت، پیوند اعضایی ها، مصرف کنندگان داروهای شیمی درمانی و رادیوتراپی، 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.
- ۲۱- خنک نمودن هوای محیط در حد کمتر از ۲۵ درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از ۵۰ درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

۲۲- اسیدی نگه داشتن فضاي معده (مصرف لیموترش تازه و دوغ باستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب و با را از بین می برد. به افرادی که از داروهای آنٹی اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

۲۳- تجویز آنٹی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

۲۴- بیماری به مدت ۱ الی ۳ هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) مسری است.

۲۵- 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.

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

۲۷- بدون تجویز پزشک از مصرف قرصهای ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برایشان فوق العاده 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.

۲۸- 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 .