

بیماری وبا

رعایت کامل اصول بهداشتی
تنها راه پیشگیری از وبا می باشد.



تامین غذای سالم و شستشوی صحیح
لوازم و دست ها
خطر آلودگی را کاهش می دهد.

در صورت مشاهده هرگونه مورد بیماری، با واحد مبارزه
با بیماری های مرکز بهداشت به شماره ۴۲۲۳۱۰۰۹
تماس بگیرید.

روش های ساده سالم سازی آب آشامیدنی

۱. جوشاندن آب حداقل به مدت ۳ دقیقه از زمان جوشیدن
۲. استفاده از آبلیمو به صورت افزودن یک قاشق مرباخوری در یک لیتر آب و مصرف پس از ۳۰ دقیقه
۳. گندزدایی با محلول کلر (با توجه به دستورالعمل موجود در مراکز بهداشت)

روش های سالم سازی سبزیجات



۱. پاک کردن سبزیجات



۲. خیساندن در آب سالم به مدت ۵ دقیقه برای زدودن گل ولای



۳. انگل زدایی به صورت افزودن ۳-۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر ۱ لیتر آب و خیساندن به مدت ۵ دقیقه و سپس آبکشی ساده



۴. استفاده از محلول ضد عفونی سبزیجات طبق دستورالعمل روی بسته آن

۵. شستشو و آبکشی نهایی سبزیجات

وبا چیست؟



وبا یک بیماری حاد و خاص انسان است که میکروب آن از راه دهان وارد بدن می شود. بیماری بیشتر در نقاط گرم و مرطوب دیده می شود و در تمام فصول سال وجود دارد ولی در فصل تابستان شایع تر است.

عامل بیماری

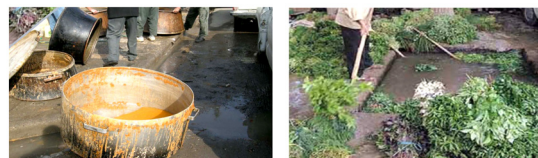
عامل وبا میکروبی است که با مدفوع بیمار و ناقلین به ظاهر سالم بیماری دفع شده و موجب آلودگی آب، غذا و سبزیجات می شود. در محیط خشک به سرعت نابود می شود ولی در محل مرطوب یک تا چند هفته زنده می ماند. منبع میکروب آب های سطحی است و راه سرایت شایع در همه گیری ها، آب و غذای آلوده است.

منابع شایع بیماری

غذاهای آلوده، مانند ماهی و صدف (در صورت صید از آب های آلوده و یا مصرف به صورت خام)، لبنیات (خصوصاً بستنی سنتی که در شرایط غیر بهداشتی تهیه شده)، سبزیجات، بیخ های قالبی تهیه شده از آب آلوده و...

راه های انتقال

- اکثر آلودگی از طریق مصرف آب آلوده ایجاد می گردد. همچنین مواد غذایی که در تهیه، نگهداری و توزیع آنها موازین بهداشتی رعایت نمی شود، مانند غذاهای دریایی، لبنیات، بستنی، گوشت و آب میوه و... نیز می تواند باعث بیماری گردد.



- حاملین در دوران نقاهت، حاملین سالم و کسانی که دوران نهفتگی بیماری را می گذرانند نقش عمده ای در انتشار بیماری دارند.
- مکس با نشستن بر مدفوع بیمار می تواند به صورت مکانیکی سبب آلودگی مواد غذایی گردد.
- انتقال عامل بیماری از ممکن است در اثر تماس مستقیم با بیمار و یا به طور غیرمستقیم از راه مصرف مواد غذایی و یا نوشیدن آب آلوده انجام شود.

نشانه های بیماری



حدود ۹۰٪ بیماران بدون علامت بوده و اسهال خفیف دارند. اولین شکایت بیمار، احساس پری و غرغر شکم است، سپس اسهال آبکی شروع می شود که در ابتدا مدفوع قهوه ای و شامل مواد مدفوعی است ولی بعد از چند بار اجابت مزاج، مدفوع شبیه آب برنج شده و بوی خود را از دست می دهد. اسهال گاهی همراه بلغم یا خون است و در صورت عدم درمان سریع منجر به از دست دادن شدید آب بدن، شوک و سرانجام مرگ در عرض چند ساعت می گردد.

افراد مبتلا به وبا ممکن است علائم زیر را داشته باشند :

- اسهال آبکی شدید با دفعات متعدد اجابت مزاج
- نداشتن دل درد و دل پیچه (برخلاف ناراحتی های گوارشی دیگر مثل مسمومیت)
- گرفتگی عضلات پشت ساق پا
- عطش فراوان
- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی
- نداشتن تب

در صورت وجود هر کدام از علائم، فوراً بیمار را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان انتقال دهید.

راه های پیشگیری



- از آب آشامیدنی سالم (کلرینه شده یا جوشیده استفاده نمایید)
- از خوردن غذاهای دریایی پخته نشده، سبزیجات و میوه جات ضدعفونی نشده خودداری کنید.
- از شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده نمایید.
- موازین بهداشت فردی از جمله شست و شوی مرتب دست ها را با آب و صابون رعایت نمایید.
- افراد بیمار را از افراد سالم جدا نموده و سرویس های بهداشتی را به وسیله مواد گندزدا ضدعفونی کنید.
- اتاق، البسه، لوازم مورد استفاده و محیط بیمار را ضدعفونی نمایید.
- از آب بهداشتی برای استحمام استفاده کنید.
- فضولات انسانی را به روش بهداشتی دفع نمایید.

تغذیه در بیماران مبتلا به وبا

مایعات شامل: سرم، ORS، دوغ، آش، سوپ، آبمیوه طبیعی (سیب، هویج و...) و غذای تازه و پرکالری تکمیل دوره درمان و مصرف آنتی بیوتیک های تجویز شده به طور منظم، همزمان با رعایت اصول تغذیه ای روند درمان را تسریع می کند.

اکیدا از مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی خودداری کنید.

