

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشنایی با بیماری وبا

(التور)



وبا چیست؟



- يك بیماری اسهالی و عفونی است که توسط میکروب **ویبریوکلر** ایجاد می شود
- علائم آن ناشی از سمی است که توسط **میکروب** در روده انسان ترشح می شود.
- این میکروب روی مخاط دستگاه گوارش اثر گذاشته و دفع مایع را از طریق مدفوع افزایش می دهد.



○ میکروب وبا به صورت خفته در آب زندگی می‌کند و به محض فراهم

بودن **شرایط محیطی** مثل گرمای هوا، نور خورشید، میزان نمک و..

فعال می‌شود.

○ میکروب از طریق **مدفوع** انسان در محیط پخش شده و می‌تواند آب و

غذا را آلوده کند.



دوره نهفتگی

○ دوره نهفتگی معمولاً یک تا سه روز است که می تواند از چندین

ساعت تا ۵ روز به طول انجامد.

○ علائم بیماری ۲ تا ۳ روز طول می کشد که در بعضی از بیماران

تا ۵ روز ادامه می یابد



علائم وبا

- شروع ناگهانی اسهال و استفراغ بدون دل درد و دل پیچه
- اسهال آبکی شدید که ممکن است با دفعات زیاد و غیرقابل شمارش باشد
- عطش فراوان در بیمار
- مدفوع معمولاً بدون بو و حالت آب برنجی
- کم شدن یا قطع ادرار
- حالت تهوع ، استفراغ
- گرفتگی دردناک در پاها
- در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و املاح بدن، ۲۵ تا ۵۰ درصد موارد مبتلا به بیماری منجر به مرگ میشوند.



راههاي انتقال وبا

○ از طريق دستهاي آلوده : تماس با مواد دفعي و استفراغ بيماران يا وسايل و لوازم



آلوده به مدفوع بيمار

○ استفاده از آب ناسالم

○ مصرف ميوه‌ها و سبزيجاتي که با آب آلوده شسته يا آبياري شده باشند

○ غذاي آلوده که به صورت خام يا خوب پخته نشده مصرف شوند

○ تغذيه کودکان و نوزادان با بطري (آلوده) به جاي شير مادر

○ مصرف غذاهاي دريائي نيخته و خام مثل صدف ، ماهي و...

○ انبار کردن غذاهای همچون شیر ، برنج پخته ، تخم مرغ و... در خارج از یخچال

راههاي پيشگيري:

- استفاده از آب آشاميدنی سالم و مطمئن
- جوشاندن و کلرزني آب در مناطقي که دسترسي به آب تصفيه شده و لوله کشی وجود ندارد.
- خودداري از خريد مواد غذايي از دست فروش ها بخصوص آبميوه – معجون – بستني و انواع هويچ و شيرموز – شربت و....
- خودداري از قرار دادن ميوه و سبزي نشسته در داخل يخچال.
- عدم نگهداري مواد خام و پخته نشده در مجاورت غذاهاي پخته شده.



توجه کنید که:

- در آب رودخانه ، جوی ها یا استخرهای آلوده شنا نکنید.
- از مصرف یخ غیر بهداشتی خودداری کنید.
- هنگام سفر آب و غذای سالم همراه داشته باشید یا از نوشیدنی ها و غذاهای با بسته بندی مطمئن استفاده نمایید.
- از میوه های شسته شده و سبزیجات ضد عفونی شده استفاده کنید.
- در خارج از خانه از بطریهای حاوی آب جوشیده و تصفیه شده استفاده کنید.



**هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر
باشد احتمال آلوده شدن غذا کمتر می شود**



دست‌هایتان را در موارد زیر حتماً با آب و صابون بشوئید:



- قبل از شروع به تهیه غذا
- قبل از مصرف غذا
- قبل و بعد از اجابت مزاج
- به محض ورود به منزل قبل از آن که به چیزی دست بزنید
- قبل از شیردادن به کودک



همیشه آبی را که از رودخانه ها یا سدها برداشت میکنید ضد عفونی کنید هرچند پاک به نظر برسند ممکن است ناقل بیماری باشند



همیشه آب پاکیزه یا جوشیده شده استفاده کنید



همیشه میوه جات خام و ظروف آشپزی را با آب پاکیزه جوشانده شده بشوئید



همواره از توالت مناسب استفاده کنید، اگر در شرایط استفاده از سرویس مناسب نیستید روی فضولات را با خاک بپوشانید.



همیشه دستهای خود را بعد از استفاده از توالت بشوئید.



همیشه دستهای خود را قبل از آماده کردن و خوردن غذا، قبل از دادن غذا به بچه ها، و قبل از دست زدن به آب آشامیدنی بشوئید.



همواره غذا و آب مصرفی خود را از آلوده شدن توسط حشرات محافظت کنید.



هرگز رودخانه ها و آب جویها را با ریختن زباله های خود آلوده نکنید.



به کودکان خود اجازه بازی در استخرهای آب کثیف یا محل تجمع آبهای مانده را ندهید.



درمان وبا

○ درمان وبا ساده و موفقیت آمیز است، به این شرط که **به موقع** انجام شود

○ باکتری بیماری زا با چسبیدن به جداره روده کوچک، موجب بیماری می‌شود و باید دوران مشخصی را طی کند تا به کلی از بدن خارج شود. **”طبعاً با بالا بردن مقاومت بدن و رعایت بهداشت، می‌توان این**

روند را سرعت بخشید“



○ هدف از درمان، جایگزینی آب و املاح از دست رفته است.

○ محلول ORS بهترین درمان برای بیمارانی است که قادر به نوشیدن

هستند

○ ✓ برای بیمارانی که اسهال شدید دارند و قادر به نوشیدن نیستند

مقدار مورد نیاز سرم باید توسط پزشک محاسبه شده و تزریق شود.

○ تجویز آنتی بیوتیک مناسب با نظر پزشک انجام می‌شود



تهیه محلول ORS:



یک قاشق چایخوری (۵ گرم) نمک طعام



دو قاشق سوپخوری (۴۰ گرم) شکر



یک لیتر آب جوشانده شده



روش صحیح ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات:

- **(۱) پاکسازی:** ابتدا میوه و سبزیجات را شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن حذف شود.
- **(۲) انکل زدایی:** در داخل یک ظرف ۵ لیتر آب و ۱۵ قطره مایع ظرفشویی ریخته و کاملاً حل نمایید.
 - مدت ۵ دقیقه میوه و سبزی را در محلول به دست آمده نگهداری کنید
 - میوه و سبزی را با آب تمیز شستشو دهید.
- **(۳) ضد عفونی:** یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب حل کنید.
 - به مدت ۵ دقیقه میوه و سبزی شسته شده را در محلول کلر نگهدارید.
 - در پایان میوه و سبزی را با آب سالم به خوبی شستشو داده و مصرف کنید.

قانون کلی برای مصرف غذا در دوران شیوع بیماری وبا :

آن را بجوشان، بپز و پوست بکن

یا

فراموشش کن



از توجه شما
سپاسگزارم