



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید نورانی تالش

## پیشگیری از وبا



گروه هدف : عموم مردم

تهیه کننده :

واحد آموزش سلامت بیمارستان

تیر ۱۴۰۱

به یاد داشته باشیم که بیماری وبا ( التور ) قابل پیشگیری است. بهترین راه پیشگیری از این بیماری رعایت بهداشت فردی، مصرف آب و غذای سالم می باشد.

منبع : <http://behdashtiha.com>



بیمار و همراه عزیز در صورت تمایل می توانید با مراجعه به سایت بیمارستان شهید نورانی تالش وسایت آوای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از مطالب مفید در زمینه خودمراقبتی استفاده نمایید .

آدرس سایت بیمارستان شهید نورانی تالش

[www.gums.ac.ir/noorani](http://www.gums.ac.ir/noorani)

سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

[lec. Behdasht.gov.ir](http://lec.Behdasht.gov.ir)

## مراحل سالم سازی سبزی و میوه و صیفی جات:

۱- مراحل پاک کردن (گل زدایی): ابتدا میوه یا سبزی را پاک کرده و با آب سالم شستشو دهید.

۲- انگل زدایی: در داخل ظرفی آب سالم بریزید و به ازای هر لیتر آب سه تا پنج قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید و قدری به هم بزنید تا کمی کفاب، سطح سبزی را بپوشاند. بعد از پنج دقیقه سبزی ها را به آرامی از سطح آب جمع آوری کرده و با آب سالم شست و شو دهید؛ بدین ترتیب تخم انگل ها جدا می شوند.

۳- گندزدایی (میکروب زدایی): در این مرحله جهت گندزدایی نمودن سبزیجات، مجددا در پنج لیتر آب، نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ریخته و سبزی را به مدت پنج دقیقه در داخل آن قرار دهید.

۴- آبکشی با آب سالم: در نهایت سبزی و میوه را با آب سالم شستشو دهید.

نکته : برای ضدعفونی سبزیجات می توان از محلول های ضدعفونی مجاز موجود در داروخانه ها نیز استفاده کرد.

هر بیماری تا زمان بهبود می تواند انرژی بسیاری را از انسان از بین ببرد و احتمال آسیب رساندن جدی به بخشی از بدن را فراهم کند پس منطقی تر است با رعایت اصول بهداشتی در حفظ سلامت بدن خود بکوشیم.

## تعریف بیماری وبا :

وبا بیماری اسهالی مناطق گرمسیری (یا در فصول گرم مناطق دیگر) است که توسط باکتری به نام ویبریولکرا 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.

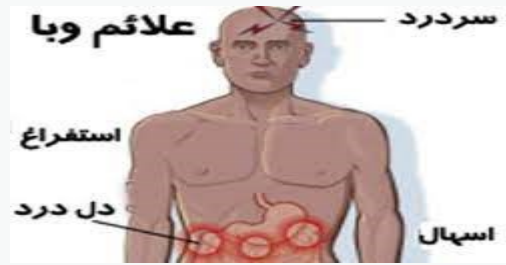
وبا یک بیماری اسهالی خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده (سبزی و میوه آلوده به فاضلاب و کود انسانی) به انسان منتقل می شود. خوردن آب آلوده با مدفوع انسان شایعترین راه ابتلا به وباست. وبا عمدتاً بیماری اطفال است اما هنگامی که بیماری وارد جمعیتی میشود بالغین و کودکان را به طور مساوی گرفتار میکند.

با توجه به بروز این بیماری در یکی دو استان کشور و احتمال سرایت به دیگر استانهای کشور از طریق انتقال این میکروب (ویبریولکرا)، آگاهی از علل ابتلای این بیماری و پیشگیری از بروز آن در شرایط کنونی بسیار مهم است.

این بیماری بیشتر از راه آب آلوده، مصرف سبزی، میوه و شیر آلوده و تماس با مواد مدفوعی انتقال می یابد و در ۹۰ درصد هیچ گونه علائمی در بیماران مشاهده نمی شود.

مهمترین اقدام درمانی در وبا جایگزینی آب و الکترولیت است. آنتی بیوتیک دوره بیماری را کوتاه می کند، احتمال کم آبی شدید بدن را کم می کند و دفع ارگانیزم از مدفوع را کاهش می دهد لذا آنتی بیوتیک هم توصیه می شود، هر چند برای درمان ضروری نیست.

## علائم وبا:



◆ اسهال حجیم بدون تب و درد شکم، کم شدن ادرار و گرفتگی عضلات پشت ساق پا باعث کاهش پتاسیم بدن از جمله علائم این بیماری است.

◆ در صورت ابتلای به این بیماری و تاخیر در مراجعه بیمار به مراکز درمانی به دلیل کاهش شدید آب بدن، خطر مرگ بیمار را تهدید می کند. خوشبختانه با جایگزینی سریع مایعات و املاح و اقدامات حمایتی میتوان از مرگ و میر ناشی از وبا کاست .

◆ علائم بیمار به موازات کاهش حجم مایعات و املاح بدن تغییر میکنند: در کاهش ۳ تا ۵ درصد از وزن بدن تشنگی، در کاهش ۵ تا ۸ درصد افت فشار خون وضعیتی، ضعف، افزایش ضربان قلب و کاهش **تورگور پوستی\*** و در کاهش بیش از ۱۰ درصد کاهش ادرار، فقدان یا ضعیف بودن نبضها، فرو رفتن چشمها (در اطفال به صورت فرو رفتن ملاحظها)، پوست چروکیده ، خواب آلودگی و کوما بروز میکند. در صورت درمان به موقع و کافی با آب و الکترولیت عوارض برطرف و وبا طی چند روز بهبود می یابد . اسهال آبکی شبیه آب برنج و بوی ماهی دارد از مشخصات این بیماری است . دل پیچه نداریم. در بچه ها کاهش قند خون و تشنج ناشی از آن شایع است. این عارضه در بالغین نادر است.

\* با دو انگشت یک نیشگون از پوست دست دیگرتان بگیرید و پوست را زیر نظر بگیرید تا مشخص شود چقدر زمان نیاز است تا پوست به حالت اولیه اش باز گردد اگر پوست را بکشید و همچنان پوست در جایش باقی بماند یعنی بدنتان کم آب شده است .

۱

۲

## توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بیماری :

◆ سبزیجات و میوه جات با آب سالم و تمیز به طور کامل شسته و پس از ضدعفونی مصرف کنید .

◆ قبل از تهیه و توزیع غذا، قبل از خوردن غذا و شیر دادن به کودک، بعد از اجابت مزاج، بعد از شستن و تمیز کردن کودک، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، مرغ و ماهی، بعد از مراقبت از بیمار اسهالی دستها را با آب و صابون بطور کامل و حدود چند دقیقه ای بشویید .

◆ در طول سفر در صورتی که امکان شست و شو، انگل زدایی و ضد عفونی وجود ندارد از مصرف سالاد و سبزی خام ، همچنین از مصرف غذاهای نیمه پخته یا خام به شدت خودداری کنید .

◆ هرگز در یخچال مواد غذایی خام را در کنار مواد غذایی پخته قرار ندهید. غذای پخته را در طبقه فوقانی و خام را در طبقه زیرین قرار دهید .

◆ در مسافرت ها، برنامه های تفریحی و هنگام گردش در خارج شهر آب آشامیدنی سالم و یا آب بطری شده دارای مجوز بهداشتی همراه داشته باشید و یا اینکه جای و میوه جات آبدار مانند هندوانه را جایگزین کنید.

◆ در صورت نداشتن آب سالم، از آب معدنی نا مطمئن نظیر آب رودخانه و ... برای آشامیدن استفاده نکنید و در صورت ضرورت استفاده از این منابع، آب را پس از حداقل چند دقیقه جوشاندن مصرف کنید .

◆ هرگز یخ هایی را که به صورت غیربهداشتی تولید و یا عرضه می شود، استفاده نکنید .

◆ در پارک ها فقط از شیرهایی که مخصوص آب آشامیدنی است استفاده کرده و از مصرف آب فضای سبز خودداری نمایید .

◆ از خرید و مصرف غذاهای آماده و غیربهداشتی از افراد دوره گرد و سایر فروشگاه هایی که موازین بهداشتی را رعایت نمی کنند بخصوص آبمیوه، معجون، بستنی، انواع آب هویج، شیرموز، شربت و... خودداری کنید.

۳