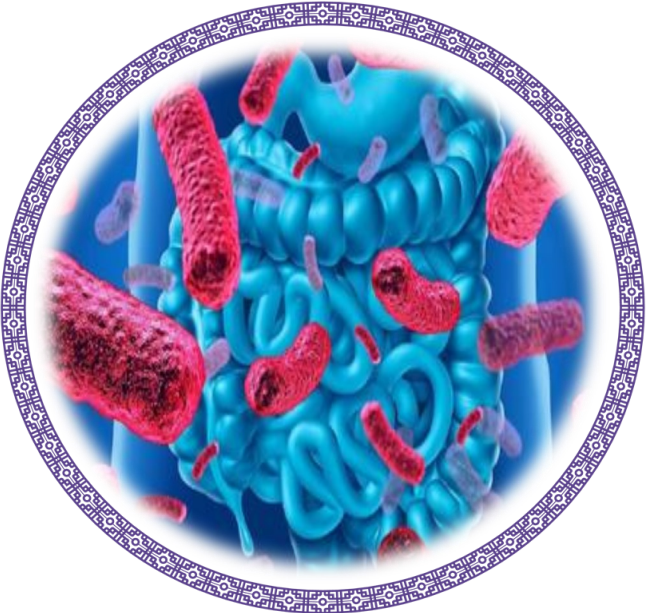




Bohlool Hospital

## بیماری وبا



## بیمارستان علامه بهلول گنابادی

آموزش سلامت

گوشت و غذاهای دریایی خام یا خوب پخته نشده را مصرف نکنید. همچنین از خوردن میوه و سبزیجات خام خودداری کنید مگر اینکه پوست آن‌ها کنده شود.

برای جلوگیری از آلودگی آب و منابع غذایی، مدفوع را به صورت بهداشتی دفع کنید.

برای جلوگیری از انتقال آلودگی یخ به آب بهتر است افراد از یخ بصورت غیرمستقیم برای خنک کردن آب استفاده کنند، به این صورت که آب را در ظرف در بسته ریخته و در کنار قالب‌های یخ قرار دهند تا به تدریج خنک شود.

## نکاتی که باید در مورد وبا بدانید

### علل ایجاد بیماری

مصرف آب و غذای آلوده یا وارد کردن هر ماده‌ی آلوده به باکتری وبا به دهان

### علائم اصلی وبا



استفراغ

گرفتگی عضلات

بی‌حالی و بی‌قراری

کاهش ادرار

تشنگی شدید

اسهال

### راه‌های پیشگیری

شستن دست‌ها با صابون قبل از غذا و بعد از رفتن به دستشویی

مصرف آب و یخ بهداشتی

پخت غذا، مسواک زدن، شستن میوه و سبزی و ظروف غذا با آب بهداشتی

عدم مصرف غذاها به صورت سرد و نیم‌پز

با بروز هرگونه علائم به پزشک مراجعه کنید تا درمان زودهنگام آغاز شود

### عوارض عدم درمان

کما و مرگ

نارسایی کلیه

افزایش ضربان قلب

شوگ

کاهش فشارخون

## چگونه می‌توانم از ابتلا به وبا جلوگیری کنم؟

در صورت رعایت نکات بهداشتی خطر ابتلا به این بیماری برای افرادی که به مناطق آلوده سفر می‌کنند، بسیار پایین است.

رعایت نکات بهداشتی زیر برای همه افرادی که به مناطق آلوده سفر و یا در این مناطق زندگی می‌کنند، توصیه می‌شود:

فقط از بطری‌های آب معدنی یا آب جوشیده شده استفاده کنید.

در هنگام استفاده از بطری آب مطمئن شوید که درب آن پلمپ بوده و آلوده نیست.

برای ضدعفونی کردن آب می‌توانید آن را به مدت یک دقیقه بجوشانید یا ابتدا آب را از یک فیلتر رد کنید، سپس ۲ قطره مایع سفیدکننده یا نصف یک قرص ید را در یک لیتر آب حل کنید تا آب ضدعفونی شود.

دستان خود را مدام با صابون و آب تمیز بشویید.

اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک پاک‌کننده بر پایه الکل (حداقل ۶۰٪ الکل) استفاده کنید.

قبل از خوردن و یا تهیه غذا و بعد از سرویس بهداشتی حتماً دستان خود را تمیز کنید.

برای شستن ظروف، مسواک زدن، شستن و تهیه مواد غذایی یا تهیه یخ، از آب بطری، آب جوشانده شده یا آبی که به واسطه مواد شیمیایی ضدعفونی شده استفاده کنید.

غذاهایی را که بسته‌بندی شده‌اند و یا تازه پخته شده و داغ سرو می‌شوند، بخورید.

## وبا چیست؟

وبا یک بیماری جدی باکتریایی است که باعث اسهال شدید و کم آبی بدن شده و به معمولاً از طریق آب آلوده پخش می‌شود. در موارد شدید، درمان فوری ضروری است زیرا ممکن است مرگ در طی چند ساعت اتفاق بیفتد.

## این بیماری در کدام مناطق یافت می‌شود؟

باکتری وبا معمولاً در آب یا مواد غذایی‌ای که توسط مدفوع فرد مبتلا به وبا آلوده شده‌اند، یافت می‌شود. وبا به احتمال زیاد در مکان‌هایی با تصفیه آب و فاضلاب نامناسب و بهداشت ناکافی دیده می‌شود.

این باکتری ممکن است در مناطق ساحلی یا رودخانه‌های آب شور نیز یافت شود.

خوردن حلزون یا صدف خام نیز منبعی برای آلودگی به این باکتری محسوب شده است.

## افراد چگونه به این بیماری مبتلا می‌شوند؟

فرد می‌تواند با نوشیدن آب یا خوردن غذای آلوده به باکتری وبا به این بیماری مبتلا شود.

در اپیدمی، منبع آلودگی معمولاً مدفوع فردی آلوده است که آب و یا مواد غذایی را آلوده می‌کند. این بیماری می‌تواند به سرعت در مناطقی که تصفیه نامناسب فاضلاب و آب آشامیدنی دارند، گسترش یابد.

اگر یخ از آب آلوده تهیه شده باشد، انتقال وبا از طریق مصرف آن وجود دارد.

احتمالاً این بیماری مستقیماً از شخص به شخص دیگر منتقل نمی‌شود. بنابراین، تماس گاه به گاه با فرد آلوده خطری برای افراد سالم ایجاد نمی‌کند.

## علائم وبا چیست؟

عفونت وبا اغلب خفیف یا بدون علائم است، اما گاهی اوقات می‌تواند شدید باشد. تقریباً یک نفر از هر ۱۰ نفر به بیماری شدید که با اسهال آبکی زیاد، استفراغ و گرفتگی ساق پا مشخص می‌شود، مبتلا می‌شوند. در این افراد، از دست دادن سریع مایعات بدن منجر به کم‌آبی و شوک می‌شود. در صورت عدم درمان، ممکن است در طی چند ساعت مرگ رخ دهد.

## علائم این بیماری در مراحل اولیه شامل موارد زیر است:

- ◆ اسهال آبکی زیاد که گاهی اوقات به عنوان “مدفوع آب برنجی” توصیف می‌شود.
- ◆ استفراغ
- ◆ ضربان قلب تند
- ◆ از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست
- ◆ غشاهای مخاطی خشک
- ◆ فشار خون پایین
- ◆ تشنگی
- ◆ گرفتگی عضلات
- ◆ بی‌قراری یا تحریک‌پذیری

## بعد از آلوده شدن به این باکتری، چقدر طول می‌کشد تا

## علائم بیماری بروز کند؟

ممکن است از چند ساعت تا ۵ روز طول بکشد تا علائم ظاهر شود. علائم به طور معمول در ۲ تا ۳ روز اول ظاهر می‌شود.

## درمان این بیماری به چه شکل است؟

با جایگزینی فوری مایعات و نمکی که از طریق اسهال از دست می‌رود، می‌توان به سادگی و با موفقیت این بیماری را درمان کرد.

بیماران را می‌توان با نوشاندن ترکیب ORS یا مخلوط قند و نمک که با ۱ لیتر آب مخلوط شده، تحت درمان قرار داد. این محلول در سراسر جهان برای درمان اسهال استفاده می‌شود. در موارد شدید نیاز به جایگزینی مایع داخل وریدی وجود دارد.

با جایگزینی مناسب و سریع مایعات و آب، کمتر از ۱٪ از بیماران به علت وبا فوت می‌کنند.

آنتی‌بیوتیک‌ها دوره درمان را کوتاه کرده و از شدت بیماری می‌کاهند، اما اهمیت آن‌ها به اندازه دریافت و جایگزینی آب نیست.

افراد ساکن در کشورهایی که در آن وبا رایج است، در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ شدید باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.

