

پیشگیری از ابتلا به بیماری وبا

بیماری وبا

یک بیماری اسهالی حاد و عفونی است که توسط باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود این میکروب از طریق خوردن آب و مواد غذایی آلوده وارد بدن شده و با ترشح سم در روده کوچک موجب دفع آب و املاح از دیواره روده و ایجاد اسهال می شود. این بیماری به شدت مسری است و در موارد عدم درمان تا ۵۰ درصد منجر به مرگ می شود . وبا در دنیا هنوز به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی محسوب می شود .

از ابتدای سال ۲۰۲۵ تا کنون (۵ ماهه اول سال ۲۰۲۵) تعداد ۱۵۷ هزار مورد ابتلا با ۲۱۴۸ مورد مرگ از جهان گزارش شده است . بیشترین موارد ابتلا از منطقه آفریقا ، مدیترانه شرقی و جنوب شرق آسیا گزارش شده است. ایران در منطقه مدیترانه شرقی قرار دارد و بیشترین موارد ابتلا در این منطقه مربوط به کشورهای همجوار با مرزهای شرقی کشورمان است و برقرار بودن تردهای مرزی قانونی و غیرقانونی ، ایران را در زمره کشورهای با ریسک بالای وبا طبقه بندی می کند .

منابع شایع بیماری

عامل بیماری در آب ، مواد غذایی ، میوه و سبزیجات ، صدف دریایی ، گوشت و محیط های مرطوب زنده می ماند. این میکروب در اثر نور آفتاب و جوشاندن سریعاً از بین می رود.

علائم بیماری

- اولین شکایت بیمار احساس پری و غرغر شکم است و بدنبال آن اسهال ایجاد می شود
- اسهال بدون تب ، بدون دل درد و بدون زور و پیچ
- استفراغ بدون تهوع
- گرفتگی و درد عضلات پشت ساق پا
- عطش و تشنگی فراوان
- کم شدن یا قطع ادرار

راه های انتقال بیماری

۱. تماس مستقیم

- از طریق دست های آلوده ، تماس با مواد آلوده به مدفوع و استفراغ بیماران و وسایل آلوده بیماران

۲. تماس غیرمستقیم

- مصرف آب آلوده
- مصرف یخ آلوده
- مصرف مواد غذایی آلوده
- استحمام ، شنا یا شستشوی لوازم آشپزخانه با آب آلوده
- مصرف سبزیجات و میوه های آلوده

درمان بیماری وبا:

در صورت مشاهده علائم بیماری از جمله اسهال آبی که به پزشک مراجعه نمایید و قبل از مراجعه چنانچه بیمار قادر به نوشیدن است مایعات کافی از جمله محلول خوراکی ORS به او بدهید.

خطر اصلی بیماری از دست دادن آب و املاح بدن است که در صورت جبران نشدن مایعات ازدست رفته منجر به مرگ می شود. در صورت درمان مناسب و بموقع بیماری خطر مرگ به کمتر از یک درصد می رسد .

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری وبا به توصیه های زیر عمل نمائید:

- فقط از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید .
- همواره از یخ های بهداشتی با بسته بندی بهداشتی استفاده کنید.
- تنها غذاهایی را میل کنید که کاملاً پخته و گرم باشند .
- قبل از تهیه و خوردن غذا و بعد از اجابت مزاج (رفتن به دستشویی) دستها را با آب و صابون بشوئید .
- از خرید هرگونه مواد غذایی از دست فروشان دوره گرد خودداری کنید .
- میوه و سبزیجات را پس از انگل زدایی و ضدعفونی مصرف کنید .

مراحل سالم سازی میوه و سبزیجات :

مرحله اول (پاکسازی) :

پاک کردن سبزی و میوه جات و شستشوی اولیه با آب سالم تارفع مواد زائد و گل ولای آن.

مرحله دوم (انگل زدایی) :

اضافه کردن ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازاء هر لیتر آب مصرفی و نگهداری سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در آن .

مرحله سوم (گندزدایی) :

برای گندزدایی و از بین بردن میکروبها مقدار یک گرم (نصف قاشق چای خوری) پودر پرکلرین (یا دو قاشق مرباخوری محلول سفید کننده با غلظت ۵ درصد) را در ۵ لیتر آب ریخته کاملاً حل کنید . سپس سبزی و میوه انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در محلول فوق الذکر قرار دهید تا گندزدایی گردد .

مرحله چهارم (شستشوی مجدد) :

سبزی گندزدایی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائید .

بیماری وبا

به آسانی قابل پیشگیری

و درمان است .

برگرفته از دستورالعمل های وزارت بهداشت

مرکز بهداشت شرق کرج

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها