

معرفی بیماری وبا :

وبا یکی از بیماریهای واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می‌کند. عامل بیماری زایی وبا یک باکتری به نام ویبریو کلرا است و سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می‌کند، باعث ایجاد بیماری در انسان می‌شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور می‌باشد. عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می‌ماند و در مناطقی که سطح آبهای زیر زمینی آن بالا است، بیشتر شایع است و بیشتر عامل بیماری‌ها از طریق مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است.

علائم بیماری وبا :

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم‌کم شدید می‌شود، اسهال شخص مبتلا به وبا آبکی و به شکل لعاب برنج است. بیماری وبا گاهی همراه استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم‌آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود.

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود. به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و ORS مورد استفاده قرار گیرد و سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراجعه شود.

راههای انتقال وبا :

راههای انتقال بیماری وبا به دو روش تماس مستقیم و غیرمستقیم است. وبا می‌تواند از طریق تماس با چیزهایی آلوده به میکروب وبا مانند دست دادن با دست‌های آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان، ظروف و حوله و... منتقل شود که همه این موارد، روش مستقیم انتقال بیماری است.

در روش تماس غیرمستقیم بیماری وبا می‌تواند از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاهها، استخرها، جویبارها و دریاچه‌های آلوده منتقل شود.

خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده، استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده و یا حشرات آلوده شده باشد، تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر، استفاده از شیرو بستنی آلوده که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد، از دیگر راههای انتقال وبا است.

راههای پیشگیری از بیماری وبا :

۱- سعی کنیم برای نوشیدن آب، شستشوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.

۲- در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام پرهیز شود. وسبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.

۳- از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.

۴- به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آبمیوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می‌شود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.

۵- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

۶- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید

۷- از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌های که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید

۸- حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

۹- مواد خوراکی را در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگاه‌داری کنید.

۱۰- زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله نگاه‌داری و در محل مناسبی دفع کنید.

۱۱- غذاها باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگاه‌داری شود و از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری کنید



بیماری وبا



تحت نظر واحد آموزش

تابستان ۹۳

روش کلر زدن به آب :

۴ قاشق چای خوری پودر پرکلرین را در ۱ لیتر آب حل کنید. این محلول می تواند به عنوان محلول مادر مورد استفاده قرار گیرد. برای ضد عفونی کردن هر لیتر آب، ۳ قطره از این محلول را به آن اضافه نمایید.

۶ توصیه برای ضد عفونی کردن میوه و سبزی :

- ۱- ابتدا میوه و سبزیجات را پاک کرده و انگل زدایی نمایید.
- ۲- سبزیها را به مدت ۵ دقیقه در محلول آب مایع ظرفشویی قرار دهید.
- ۳- به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی باید به آب اضافه کنید. سبزی را در داخل کف آب به خوبی هم بزنید.
- ۴- سبزی را از روی کف آب جمع آوری نموده و با آب سالم شستشو دهید.
- ۵- نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین را به ۵ لیتر آب اضافه نموده و سبزی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در داخل آن قرار دهید.
- ۶- سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم و بهداشتی



شستشو دهید.

۱۲- حتماً بعد از غذا چند قطره آب لیمو یا لیمو ترش تازه استفاده شود.

۱۳- همیشه از شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف جوشانند.

۱۴- در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

۱۵- برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده شود در صورتی که از یخ به عنوان یک منبع سرد کننده برای نگهداری مواد غذایی استفاده یا آب سرد استفاده می شود، بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار داد

۱۶- غذاهای پخته شده مانند کوکو و ... را قبل از مصرف بایستی به حرارت داغ رساند و خورشتها را قبل از مصرف جوشانند.

۱۷- در مسافرتها حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه های قابل پوست کندن استفاده شود

۱۸- برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می شود باید برنج را در یخچال نگهداری کرد

۱۹- در هنگام بروز بیماری وبا حتی الامکان از دست دادن پرهایز شود.

۲۰- از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار خودداری شود.