



## وبا

### وبا و توصیه هایی برای پیشگیری از آن



باکتری ویبریوکلا ، عامل بیماری وبا

وبا یک بیماری عفونی است که عامل ایجاد آن یک باکتری به نام ویبریوکلا است این باکتری بیشتر در آب زندگی می کند و از طریق خوردن آب آلوده وارد دستگاه گوارش شده و در معده و روده تکثیر پیدا میکند. این باکتری با ترشح سم موجب دفع بیش از حد آب و املاح بدن از دیواره روده می شود و به همین دلیل معمولاً با علامت اسهال همراه است.

این باکتری از طریق مدفوع انسان در محیط پخش شده و میتواند آب و غذا را آلوده کند.

#### علائم و نشانه های بیماری وبا:

علائم شاخص بیماری، اسهال آبکی، استفراغ و از دست رفتن آب بدن می باشد. شروع بیماری با اسهال آبکی حجیم، بدون تب و دل پیچه بوده و مدفوع حالت آب برنجی دارد. معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی دارد. استفراغ و گرفتگی دردناک در پاها شایع می باشد. در موارد شدید بیمار دچار دل پیچه و درد دست ها و پاها می شود.

#### راههای پیشگیری از وبا:

- برای پیشگیری از بیماری های قابل انتقال به وسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری های اسهالی و وبا در منزل، تفریحگاه ها، پارک ها و در حین مسافرت باید به نکات بهداشتی زیر توجه کنید:
- از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده نکنید، زیرا در آب مصرفی مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا یا سایر میکروب ها وجود دارد.

- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید یا از نوشیدنی ها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده کنند و در رودخانه ها با آب های مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.
- از آشامیدن آب های مشکوک در پارک ها، باغ ها و فضای سبز و همچنین آب آشامیدنی ذخیره شده در منبع های آب و آبخوری های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری در ظروف عمومی و با استفاده از یخ های قالبی برای سرد کردن عرضه میشود، جدا خودداری کنید.
- به هیچ عنوان مواد غذایی را از دست فروشان نخرید.
- حتی الامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا، از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری کنید و در صورت لزوم آن را ضدعفونی و سپس مصرف کنید.
- از قرار دادن سبزی و میوه جات شسته نشده و ضدعفونی نشده در یخچال جدا خودداری کنید پیش از خوردن و دست زدن به مواد غذایی دستهای خود را با آب و صابون خوب بشوئید.
- دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت) با آب و صابون بشوئید.
- ضمن رعایت بهداشت فردی از شنا کردن در استخر، رودخانه، نهر یا جوی های آلوده خودداری کنید.
- بیماری به مدت یک تا سه هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت میشود) مسری است.
- با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.
- بدون تجویز پزشک از مصرف قرص های ضداسهال به هر نحو خودداری کنید بسیاری از افراد به دلیل خوددرمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برای این بیماران فوق العاده حیاتی است میشوند. زیرا مصرف این داروها سبب میشود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.
- گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهم ترین عوامل پیشگیری است زیرا نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع بیماران خواهد بود.

تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم (عج)