|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **معرفي بيماري وبا، علائم، راههاي انتقال و پيشگيري از آن**  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 سمي كه اين ميكروب در روده باريك انسان ترشح مي كند، باعث ايجاد بيماري در انسان مي‌شود. |  | |
| |  | | --- | | **علائم بيماري :**  شخص مبتلا به وبا، اسهال خفيف بدون درد و بدون تب دارد كه كم كم شديد مي‌شود، اسهال شخص مبتلا به وبا آبكي و به شكل لعاب برنج است. بيماري وبا گاهي همراه استفراغ و گاهي بدون استفراغ است كه به سرعت و در ظرف سه الي چهار ساعت موجب كم آبي شديد بدن شده و در صورتي كه سريعا آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا مي‌شود.  دوره پنهان بيماري وبا از لحظه ورود ميكروب به بدن تا بروز بيماري از چند ساعت تا پنج روز مي‌باشد ولي به طور معمول در يكي دو روز بيماري آشكار مي‌شود. به محض شروع اسهال شديد بايستي مايعات فراوان و ORSمورد استفاده قرار گيرد و سريعا به نزديكترين مركز بهداشتي درماني يا خانه بهداشت مراجعه شود.  **راههاي انتقال :**  انتقال ‌اين بيماري به دو روش تماس مستقيم و غيرمستقيم است. وبا مي‌تواند از طريق تماس با چيزهايي آلوده به ميكروب وبا مانند دست دادن با دست‌هاي آلوده بيمار، تماس با استفراغ يا مواد دفعي بيمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل ليوان، ظروف و حوله و.... منتقل شود كه همه اين موارد، روش مستقيم انتقال بيماري است.  در روش تماس غيرمستقيم بيماري وبا مي‌تواند از طريق خوردن آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاهها، استخرها، جويبارها و درياچه‌هاي آلوده منتقل شود.  خوردن سبزيجات و ميوه‌هاي خام آلوده، استفاده از غذاهاي پخته آلوده كه توسط دست آلوده و يا حشرات آلوده شده باشد، تغذيه كودكان با بطري به جاي شير مادر،استفاده از شيرو بستني آلوده كه از منابع غير مطمئن تهيه شده باشد، از ديگر راههاي انتقال وبا است.  **درمان**  نخسنین مرحله درمان، نوشاندن آب و الکترولیت‌ها به بیمار است. گام سپسین، دادن آنتی‌بیوتیک است که هم کمک به کاهش حجم مدفوع می‌کند و هم مدت بیماری را کوتاه می‌کند و همچنین سیکل انتقال را کوتاه و قطع می‌کند.  درمان وبا با نوشاندن الکترولیت به بیمار  برای نوشاندن آب و الکترولیت توجه به شدت اسهال و وضع کم آبی بیمار لازم است. در اسهال‌های خفیف و دهیدراتاسیون خفیف (زیر ۵٪) دادن آب و الکترولیت خوراکی (ORS) کافی است اگر موجود نبود و یا بیمار تحمل نکرد می‌توان از لعاب برنج (۵۰ گرم در لیتر)، نوشابه با نمک و... استفاده کرد.  در بیماران با دهیدراسیون شدید (که بیش از ۱۰٪ آب از دست داده‌اند؛ درای چشم‌های کاملاً گودرفته، خواب آلوده، فشار خون و نبض ضعیف،) و همچنین در بیمارانی که استفراغ دارند و یا در بیمارانی که در اغما هستند و همچنین بیماران دارای فلج روده باید سرم تزریق شود.   آنتی بیوتیک تتراسایکلین و داکسی سیکلین نقش مهمی در کاهش مدت و شدت بیماری وبا دارند. سایر آنتی بیوتیک‌هایی که بهره گیری می‌شوند دربرگیرنده سیپروفلوکساسین و آزیترومایسین می‌باشند. برای کودکان نالیدیکسیک اسید، فورازولیدون، کوتریموکسازول و اریترومایسین مناسب است.  **راههای پیشگیری ازبیماری وبا:**  1- 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.  2- - در زمان شيوع وبا از خوردن سبزيجات خام پرهيز شود. وسبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.  3- از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.  4- به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آبمیوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می شود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.  5- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.  6- از آشامیدن آب‌های مشكوك در پارك‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب كنید  7- از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراكی و نوشیدنی‌های كه توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری كنید  8- حتی الامكان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده كنید  9- مواد خوراكی را در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگه‌داری كنید.  10- زباله را در كیسه‌های مخصوص زباله نگه‌داری و در محل مناسبی دفع كنید.  11- غذاها باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگه‌داری شود و از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری كنید  12- - حتما بعد از غذا چند قطره آب ليمو يا ليمو ترش تازه استفاده شود.  13- همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده كنید یا شیر را به مدت 20 دقیقه قبل از مصرف جوشاند.  14- در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را كه قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در كنار میوه و سبزیجات نشسته وگوشت خام قرار ندهید.  15- براي تهيه يخ خوراكي از آب جوشيده سرد شده استفاده شود در صورتي كه از يخ به عنوان يك منبع سرد كننده براي نگهداري مواد غذايي استفاده يا آب سرد استفاده مي‌شود، بايستي آنها را در پوشش مناسب قرار داد  16- غذاهاي پخته شده مانند كوكو و .... را قبل از مصرف بايستي به حرارت داغ رساند و خورشتها را قبل از مصرف جوشاند.  17- در مسافرت‌ها حتما از ليوان شخصي، آب جوشيده و ميوه‌هاي قابل پوست كندن استفاده شود  18- برنج پخته در فضاي اتاق سريع آلوده مي‌شود بايد برنج را در يخچال نگهداري كرد.  19- در هنگام بروز بيماري وبا حتي الامكان از دست دادن پرهيز شود.  20- از تماس با مواد دفعي و استفراغ و لوازم آلوده بيمار خودداري شود. | |