

# وبا



- تعریف
- علائم
- راه انتقال
- پیشگیری

پاییز ۱۳۹۴

وبا یکی از بیماریهای با قابلیت ایجاد همه گیری جهانی برای نوع بشر است به طوری که بدون درمان می تواند در عرض چند ساعت منجر به نابودی انسان شود .  
عامل آن باکتری به نام Vibrio Cholera می باشد که در صورت آلوده کردن فرد ، بیماری خود را به صورت اسهال آبکی شدید که به صورت ناگهانی شروع می شود نشان می دهد .

## علائم بیماری :

- شروع ناگهانی اسهال آبکی شدید بدون درد همراه با استفراغ در مراحل اولیه بیماری
- از دست دادن سریع آب بدن
- کوپلاس عروقی
- کاهش قند خون در بچه ها و نارسایی کلیه

## راههای انتقال :

### تماس مستقیم با فرد بیمار :

از طریق دستهای آلوده ، تماس با مواد دفعی ، استفراغ بیماران و لوازم و لباسهای آلوده

### تماس غیر مستقیم :

استفاده از آب آلوده به مدفوع و منابع آب حفاظت نشده مانند: چاهها ، دریاچه ها ، استخر ها و ...

مصرف میوه ، سبزی و استفاده از لوازم آشپزخانه که با آبآلوده شسته شده

انبار کردن غذاهایی چون شیر، تخم مرغ و ... در خارج از یخچال

مصرف غذاهای دریایی مثل ماهی ، صدف نپخته ، میوه و سبزیجات خام و ...

تغذیه کودکان و نوزادان با بطری به جای شیر مادر یک عامل انتقال بیماری می باشد



## راههای پیشگیری :

- ۱- استفاده از آب آشامیدنی سالم جهت شستشو، پخت و پز، آشامیدن و پرهیز از مصرف یخ آلوده و آب غیر مطمئن چشمه و رودخانه و ...
- ۲- مصرف سبزیجات و میوه جات بعد از ضد عفونی کامل
- ۳- شستشوی دستها با آب و صابون قبل از غذا و بعد از اجابت مزاج
- ۴- جلوگیری از ورود حشرات در محیط مسکونی و دور نگه داشتن مواد غذایی از مگس و آلودگی
- ۵- نگهداری مواد غذایی در یخچال
- ۶- دفع بهداشتی فضولات انسانی و فاضلاب به منظور جلوگیری از آلوده شده آب

## سه قاعده ساده برای پیشگیری از وبا :

- ۱- از غذای پخته استفاده کنید
- ۲- آب آشامیدنی خود را حداقل به مدت ۱ دقیقه بجوشانید
- ۳- دستهای خود را با آب و صابون بشوئید .

## درمان بیماری :

با جبران فوری مایعات و املاح از دست رفته بدن که در اثر اسهال ایجاد شده (مصرف سرم خوراکی ORS) میتوان وبای التوررا بخوبی و با موفقیت درمان نمود و با استفاده از آنتی بیوتیک مناسب درمان را تکمیل کرد.



میوه و سبزیجات را چگونه ضد عفونی کنیم ؟

### ➤ مرحله اول ( پاکسازی )

شستشوی گل و لای سبزی و میوه با آب سالم

### ➤ مرحله دوم ( انگل زدایی )

به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی ریخته و سبزی یا میوه را به مدت ۵ دقیقه در آن شناور می کنیم . سپس با آب سالم آنها را کاملاً شستشو می دهیم تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی پاک شود .

### ➤ مرحله سوم ( گندزدایی )

برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها یک گرم ( نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین به ۵ لیتر آب اضافه نموده و سبزی یا میوه را به مدت ۵ دقیقه در محلول کلر غوطه ور می سازیم .

### ➤ مرحله چهارم ( آبکشی )

سبزی ضد عفونی شده پس از شستشوی مجدد با آب سالم و پاک شدن باقیمانده کلر ، قابل مصرف خواهد بود .

بدیهی است از سایر مواد ضد عفونی کننده مجاز نیز می توانید استفاده کنید .

منبع : دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت