



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

بیماری وبا و راههای پیشگیری از آن

آموزش به بیمار

تهیه: سمانه نصری زاده

تنظیم: (زیتا) بفتشی زاده

سوپروایزر آموزشی بیمارستان مضررت

ولیعصر (عج) فسا

ممشاور علمی: دکتر پور منتصری

تیر ماه ۱۳۹۷

تعریف بیماری وبا(التور)

وبایک بیماری عفونی اسهالی خاص انسان است که به وسیله میکروبی به نام ویبریوکلا ایجاد میشود. سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح میکند، باعث ایجاد بیماری درانسان میشود.

علائم بیماری وبا

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد وبدون تب داشته که کم کم شدید میشود، اسهال او آبکی به شکل لعاب برنج است. گاهی همراه با استفراغ وگاهی هم بدون استفراغ میباشدکه به سرعت و در ظرف ۳-۴ ساعت سبب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعآ آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ خواهدشد

دوره پنهان بیماری

ازلحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز میباشد ولی به طور معمول در ۱-۲ روزبیماری آشکارمیشود.

راههای انتقال بیماری

انتقال بیماری از انسان به انسان از دو طریق صورت میگیرد:

الف)انتقال مستقیم

این بیماری میتواند از طریق تماس با چیزهایی که آلوده به میکروب وبا هستند منتقل شود مثل دست دادن با دست های آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان و ظروف و حوله و...

حتی استفاده از توالتی که فرد بیمار قبلا از آن استفاده کرده و ضد عفونی نشده است.

ب)انتقال غیر مستقیم

از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مثل استفاده از چاهها،استخر ها،دریاچه های الوده

از طریق خوردن سبزیجات و میوه های خام آلوده

استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده ویا حشرات آلوده شده باشد.

تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر

راههای پیشگیری از وبا

آب را قبل از مصرف حد اقل به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن مصرف کنید.

برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده نمایید. در صورتی که از یخ به عنوان منبع سرد کننده، جهت نگهداری مواد غذایی یا آب استفاده میکنید، بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار دهید.

غذاهای پخته شده مثل کوکو و غیره را قبل از مصرف به حرارت داغ برسانید و خورشتها را قبل از مصرف بجوشانید.

شیر را قبل از مصرف به مدت یک دقیقه بجوشانید یا از شیرهای پاستوریزه استفاده نمایید.

مواد غذایی را دور از دسترس حشرات قرار دهید.

در هنگام بیماری وبا حتی الامکان از دست دادن پرهیز کنید.

از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار پرهیزید.

در زمان شیوع بیماری از خوردن سبزیجات خام پرهیزید و میوه ها را حتما ضد عفونی کنید.

برای تغذیه کودکان حتما از لیوان و قاشق تمیز استفاده کنید واز به کار بردن بطری پرهیزید.

پوشک بچه را حتما در کیسه در بسته و دور از دسترس حشرات گذاشته و دستها را با اب و صابون بشویید

در مسافرتها از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه های قابل پوست کندن استفاده کنید.

از شنا کردن در آب های آلوده پرهیزید.

از اب های معابر عمومی و لیوان عمومی استفاده نکنید.

حتی الامکان ظروف را پس از شستن خشک نمایید.

حتما بعد از غذا از چند قطره اب لیمو ترش تازه استفاده نمایید.

قبل و بعد از توالت حتما دستها را با اب و صابون بشویید. برنج پخته سریعاً در دمای اتاق الوده می گردد، برای نگهداری آن حتما از یخچال استفاده نمایید.

از فروشندگان دوره گرد، مواد غذایی خریداری نکنید.

گزارش مناطق آلوده به مناطق بهداشتی

نکته مهم در مورد بیماری وبا

۱)مهمترین مشکل در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت های بدن است، بنابراین استفاده از مایعات خصوصا محلول او ار اس ضروری میباشد.

۲)بدون تجویز پزشک، از مصرف داروهای ضد اسهال خود داری کنید.

۳)به تابلو های هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در پارک ها توجه کنید.

۴)واکسیناسیون در پیشگیری از وبا موثر نیست

۵)تغذیه با شیر مادر به محافظت از شیر خواران منجر میشود.

۶)اب های معدنی به دلیل داشتن محیط اسیدی، سالم هستند و عامل بیماری وبا نمی تواند در آن زنده بماند.

توجه

به محض شروع اسهال مایعات فراوان وپودرا ار اس استفاده نموده وسریعا به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراجعه فرمایید.