

وبا

را بهتر بشناسیم



معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه
تابستان ۱۴۰۳

نحوه صحیح شستشوی دست ها:

- ابتدا دست ها را با آب جاری خیس نموده و به مقدار کافی صابون مایع بردارید.
 - حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دست ها را به طوری که تمام قسمت ها کاملاً شسته شود به هم بکشید.
 - بین انگشتان و زیر ناخن ها را کاملاً تمیز نمایید.
 - در انتها دست ها را آبکشی نموده و خشک نمایید.
- میوه جات و سبزیجات را چگونه ضد عفونی کنیم؟**

- مرحله اول: پاکسازی
- پاک کردن و شستشوی گل و لای سبزی و میوه با آب سالم
- مرحله دوم: انگل زدایی
- به ازاء هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی را داخل ظرفی ریخته و سبزی و یا میوه را به مدت ۵ دقیقه در آب شناور نماید. سپس آنها را با آب سالم کاملاً شستشو داده تا تخم انگل و باقیمانده مایع ظرفشویی کاملاً از بین برود.
- مرحله سوم: ضد عفونی
- برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب کاملاً حل نموده و سپس سبزی یا میوه را به مدت ۵ دقیقه در محلول حاصل غوطه ور نمایید.
- مرحله چهارم: آبکشی با آب سالم
- سبزیجات پس از شستشوی مجدد با آب سالم، پاک شده و باقیمانده کلر قابل مصرف خواهد بود.
- برای ضد عفونی سبزیجات می توان از محلول های ضد عفونی مجاز موجود در داروخانه ها استفاده نمود.

واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو
تلفن ۱۹۰ آماده پاسخگویی به سوالات شما در زمینه دارویی،
مسمومیت ها و مواد غذایی میباشد.
شماره تماس: ۳۱۳۲۵۹۰۸
شماره پیامک: ۱۰۰۰۳۶۱۲۱۰۵۶۲۰

Email: vcfd@kmu.ac.ir
Website: www.vfd.kmu.ac.ir

- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته در کنار یکدیگر در یخچال پرهیز نمایید.
- از مصرف آب منبع های کمار معابر و آب توزیعی در اتوبوس ها پرهیز نموده و از لیوان شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنید.
- از خرید مواد غذایی فله بدون مشخصات بهداشتی خودداری نمایید.
- از تهیه مواد غذایی از فروشندگان دورگرد پرهیز کنید.

اگر به شبکه آب آشامیدنی عمومی دسترسی نداشتیم چه کنیم؟

- از آب بطری دارای مشخصات بهداشتی استفاده نمایید
- قبل از مصرف آب آن را به مدت یک تا ۵ دقیقه بجوشانید.

آب را به طریق زیر ضد عفونی کنید:

- یک قاشق غذا خوری سرصاف پودر کلرین (۱۵ گرم) را در یک بطری تیره رنگ حاوی یک لیتر آب حل نمایید. محلول بدست آمده کلر مادر نام دارد و اگر ۳ تا ۷ قطره از این محلول را به یک لیتر آب اضافه نمایید. پس از نیم ساعت آب سالم و قابل استفاده خواهد بود.

اهمیت شستشوی صحیح دست ها:

- با شستن دست ها می توان از انتقال بسیاری از بیماری های عفونی از جمله وبا جلوگیری نمود:
- دست ها را در موقع زیر حتما با آب و صابون مایع به دقت بشوید:

- بعد از رفتن به دستشویی و یا شستشوی اطفال
- قبل از غذا خوردن
- قبل از تهیه و آماده کردن غذا
- بعد از تماس با لباس و کفش آلوده
- پس از تماس با وسایل فرد بیمار



به نام خدا

باکتری ویبریوکلرا، عامل بیماری وبا

وبا یک بیماری عفونی است که عامل ایجاد آن یک باکتری به نام ویبریوکلرا است. این باکتری بیشتر در آب زندگی می کند و از طریق آب آلوده وارد دستگاه گوارش شده و در معده و روده تکثیر پیدا می کند. که با ترشح سم موجب دفع بیش از حد آب و املاح بدن از دیواره روده می شود به همین دلیل با علامت اسهال همراه است. که از طریق مدفوع انسان در محیط پخش شده و می تواند آب و غذا را آلوده کند. از زمان ورود عامل بیماری زبا به بدن تا بروز نشانه ها به طور متوسط ۲ تا ۳ روز طول می کشد که به طور ناگهانی با مدفوع روان و آبکی و استفراغ گاه به گاه بروز می کند.

مهمترین علائم آن به این شرح می باشد:

- ۱- احساس پری و غرغر شکم و به دنبال آن اسهال آبکی شدید با دفعات اجابت مزاج مکرر
- ۲- نداشتن دل درد و دل پیچه
- ۳- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی
- ۴- نداشتن تب و یا تب خفیف در کودکان
- ۵- دفع مدفوع یا ظاهر مایع شفاف آغشته به ماده لزج سفید رنگ با حالت آب برنجی و معمولا بدون بو
- ۶- عدم وجود خون در مدفوع
- ۷- گرفتگی ماهیچه ها بخصوص پشت ساق پا
- ۸- عطش فراوان

راههای انتقال:

منبع اصلی این بیماری، آب و مواد غذایی آلوده به میکروب وبا است و از روش های زیر منتقل می شود:

(الف) تماس غیرمستقیم:

۱- آشامیدن آب آلوده:

از آنجایی که میکروب وبا می تواند در آب زنده بماند آشامیدن آب آلوده موجب انتقال بیماری می شود.

۲- مصرف سبزی و میوه شسته نشده و با شستشوی آن با آب آلوده

۳- استفاده از آب آلوده در تهیه غذاهای خام یا نیم پز غذاهای پخته شده هم ممکن است پس از تهیه بوسیله دست و یا مگس آلوده شوند.

۴- استحمام با شنا در آب آلوده

۵- آلودگی یخ در مسیر تولید و توزیع

۶- تغذیه کودکان و نوزادان با بطری (آلوده) بجای شیر مادر
(ب) تماس مستقیم:

آلودگی میتواند از طریق دست آلوده، تماس با مدفوع و استفراغ بیماران و یا لوازم آلوده بیمار منتقل شود.

تشخیص:

تشخیص قطعی این بیماری از طریق انجام آزمایش مدفوع در بیمارانی که مشکوک به وبا هستند صورت می گیرد. لذا در صورت وجود علائم قبل از مصرف هر گونه آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید.

درمان:

مهمترین خطری که بیماران مبتلا به وبا را تهدید می کند کم آبی های شدید است که در صورت عدم درمان با کاهش آب و پتاسیم همراه بوده و به اختلال در فعالیت قلب منجر می شود. لذا جهت پیشگیری از این عارضه در صورت ابتلا به اسهال به ترتیب ذیل عمل کنید:

- مراجعه سریع به یکی از مراکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان
- مصرف مایعات به مقدار فراوان (بهترین مایع محلول <<او آر اس>> است و در صورت در دسترس نبودن مصرف دوغ و آب میوه های طبیعی رقیق شده مثل آب سیب توصیه می شود)

طرز تهیه محلول <<او آر اس>>ORS:

محتویات یک بسته پودر را در یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده سرد شده حل نمایید و پس از هر بار اجابت مزاج به میزان کافی به بیمار بدهید. محلول را می توان تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری نمود.

راههای پیشگیری از وبا:

- برای آشامیدن، شستشو و پخت و پز از آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید. (پرهیز از مصرف آب غیرمطمئن نظیر آب چشمه، رودخانه، چاه و یا آبی که به منظور آبیاری فضای سبز به کار می رود)

- قبل از مصرف میوه و سبزی آنها را با محلول های مناسب ضد عفونی نمایید.

- هنگام مسافرت از مصرف یخ، سبزی و سالاد که به سلامت آن اطمینان ندارید خودداری نمایید.

- در صورتی که برای تغذیه کودک از بطری استفاده می کنید بلافاصله بعد از هر وعده شیر باقی مانده را دور ریخته و بطری را به دقت بشویید.

- به منظور پیشگیری از نفوذ فاضلاب به آب های سطحی هنگام مسافرت و گردش خارج از شهر اصول بهداشتی دفع فضولات انسانی را رعایت نمایید.

- مواد غذایی و آشامیدنی را از دسترس حشرات دور نگه دارید

- قبل از تهیه و صرف غذا، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و بعد از اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون مایع بشویید و همیشه ناخن های خود را کوتاه نگه دارید.

- جهت حفظ حالت اسیدی معده مصرف لیمو یا آبلیموی تازه و یا ماست را همراه انواع مواد خوراکی خام و پخته افزایش دهید.

- از مصرف ماهی های صید شده از رودخانه های آلوده به فاضلاب خودداری نمایید.

