



بیماری منتقله توسط آب و مواد غذایی:

بیماریهای ناشی از مصرف غذا یا آب آلوده، یکی از شایعترین مشکلاتی است که مسافران را مبتلا می‌کند. با اتخاذ راهکارهای احتیاطی زیل، می‌توان خطر این بیماریها را کاهش داد:



تهیه کننده : سعیده سلطانی - بخش بهداشت

واحد آموزش بیمارستان دکتر شیخ

هپاتیت A

از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود.
انتقال عفونت (به ویژه در موارد پایین بودن سطح بهداشت) می‌تواند فرد به فرد باشد. امکان حفاظت فرد از طریق واکسیناسیون وجود دارد.

- **تشخیص:** درد شکم، افزایش درجه حرارت بدن، زرد شدن سفیدی چشمها (یرقان) و پوست ؛ بی رنگ شدن ادرار پر رنگ شدن ادرار -

اقدام درمانی: مراجعه به پزشک، کاهش تب (اما استامینوفن ندهید).
- رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت

وبا

- از راه آب آلوده منتقل می‌شود و می‌تواند منجر به کاهش آب بدن تا حد مرگ شود.

- **تشخیص:** اسهال شدید، ضعف و کاهش آب بدن، تهوع و استفراغ
- **اقدام درمانی:** مراجعه فوری به پزشک، جبران مایعات از دست رفته
- رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت

چنانچه کودک همزمان با اسهال، استفراغ هم دارد باید او.آر.اس سرد را در حجم کم و فواصل مکرر به او داد. جهت تنظیم مقدار او.آر.اس مصرفی می‌توان از سرنگ بدون سرسوزن استفاده کرد.

این محلول فقط برای ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری است و در صورت باقی ماندن آن پس از ۲۴ ساعت، باید محلول اضافی دور ریخته شده و دوباره تهیه شود.

حتما همزمان با مصرف او.آر.اس شیرمادر ادامه یابد و اگر از شیرخشک استفاده می‌شود آب هم به کودک خورانده شود

از مخلوط کردن پودر او.آر.اس با دوغ یا هرمایع دیگری به جز آب جدا خودداری کنید



اقدامات قبل از مراجعه به پزشک :

او.آر.اس) (مایع درمانی خوراکی:

پس از شستن دستها تمام پودر محتوي يك بسته او . آر . اس را در يك پارچ تمیز بریزید و چهار لیوان (۱ لیتر) آب آشامیدنی سالم تصفیه شده یا جوشیده به آن اضافه کنید . محلول را خوب به هم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود و آنرا در یخچال نگهداری نمایید .

به ازای هرباراجابت مزاج آبکی در کودکان زیریکسال ۰/۵ لیوان و در کودکان بالای یکسال لیوان محلول او.آر.اس سردشده به تدریج به کودک خورانده شود

(۱۰ سی سی به ازای هرکیلو وزن کودک برای مثال برای وزن

۱۰ کیلوگرم ۱۰۰ سی سی از محلول آماده شده برای هرباردفع اسهالی)

انواع بیماری:

اسهال مسافران

- توسط غذا یا آبی که با یکی از چندین میکروب بیماری را آلوده شده باشد، منتقل می شود.



تشخیص: تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم - درمان: هدف از درمان در اسهال جایگزین کردن مایعات و الکترولیتها از دست رفته می باشد. بدین معنی که به همان مقدار که کودک مایعات دفع می کند باید از طریق خوردن جبران شود تا علایم کم آبی ایجاد نشود. بهترین راه جبران مایعات از دست رفته مصرف ORS می باشد که راهی آسان و قابل انجام در منزل نیز می باشد. فقط در مواردی که بیمار کم آبی شدید داشته باشد و قادر به خوردن مایعات نباشد و در سرم درمانی توصیه میشود .

- **اقدام درمانی:** جبران مایعات از دست رفته، رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت، مراجعه به پزشک (در صورت پایدار شدن علایم)!

- دستان خود را پس از استفاده از توالت و قبل از مصرف غذا بشوید.
- از مصرف غذایی که در جای گرم نگه داشته شده است، خودداری کنید.
- از خوردن سبزیجات خام، سالاد، صدف یا بستنی پرهیز کنید.
- تمام میوه ها را پوست کنده میل کنید. (قبل از پوست کندن میوه را بشوئید).
- اگر در مورد بی خطر بودن آب آشامیدنی، ذره ای شک دارید، آب را بجوشانید یا آن را با قرص های گندزدا استریلیزه کنید و یا از آب های آشامیدنی که در بطری های در بسته عرضه می شوند، استفاده کنید.

