

وبایماری عفونی شایع در تابستان

کام مرگ می‌فرستد. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که سالانه در جهان حدود چهار میلیون نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند که تقریباً ۱۴۳ هزار نفر از آن‌ها جان خود را از دست می‌دهند.

هر نوع حالت اسهال یا تهوع باید جدی گرفته شود.»

بیماری مسافران

این متخصص گوارش در مورد بیماری اسهال مسافران یادآوری می‌کند: «با توجه به اینکه فصل تابستان فصل مسافرت است، هم‌وطنان عزیز باید تمهیدات لازم را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری اسهال مسافران به کار ببرند. اسهال مسافران به نوعی از اسهال گفته می‌شود که بر اثر سفر از مناطق توسعه‌یافته‌تر به مناطق کمتر توسعه‌یافته رخ می‌دهد. فردی که از یک منطقه شهری با سطح اجتماعی و اقتصادی بالاتر به یک منطقه روستایی با امکانات بهداشتی کمتر سفر می‌کند، بر اثر تماس با میکروب‌هایی که با آن‌ها تماس دائمی نداشته، بیمار می‌شود.»

او با اشاره به این مطلب که اسهال مسافران، شایع‌ترین بیماری در گیرکننده مسافران هنگام سفر است، می‌گوید: «بیماران مبتلا علائم مختلفی از قبیل دل‌پیچه، اسهال، احساس دفع کلی، تهوع، تب یا حتی خون در مدفوع (اسهال خونی) از خود نشان می‌دهند. نسبت ابتلا به وبا در مرد و زن یکسان است و تقریباً همه افراد در معرض خطر هستند، اما افراد میانسال و کسانی که بیماری‌های زمینهای مثل بیماری‌های قلبی-عروقی و اختلالات کلیوی یا اعضای مصنوعی داخل بدن (پروتز) دارند، بیشتر در معرض خطرند و اگر دچار اسهال مسافرتی شوند، به مراتب بیشتر از افراد سالم عارضه نشان خواهند داد. اسهال مسافران اغلب بدون درمان بهبود می‌یابد و بیماران نیازی هم به پزشک پیدا نمی‌کنند، اما اگر هنگام ابتلا علائمی از قبیل تب شدید و اسهال خونی دیده شد یا بیماری با مصرف داروهای تجویز شده کنترل نشد، هرچه سریع‌تر باید به پزشک مراجعه شود.» این پزشک می‌گوید: «هر بیماری که به اسهال مسافرتی مبتلا شود، باید میزان مصرف مایعات را بالا ببرد، یعنی یک تا یک‌ونیم برابر بیشتر از زمانی که بیمار نبوده، مایعات دریافت کند و به میزان دفعاتی که دستشویی می‌رود نیز یک تا دو لیوان آب بنوشد. بهتر است بیماران حین اسهال و یک هفته بعد از بهبودی غذاهای چرب و پرچرم و میوه‌ها را کمتر مصرف کنند.» مسافران باید آب آشامیدنی سالم و تصفیه‌شده بنوشند و از خوردن غذاهایی که در محیط‌های ناسالم تهیه می‌شود خودداری کنند.



میکروب وبا را نابود می‌کند. این متخصص بیماری‌های گوارش می‌افزاید: «با پرهیز از خوردن مواد غذایی سرد و پخته نشده یا میوه و سبزی‌های تازه و خام و جوشاندن آب با استفاده از آب تصفیه شده می‌توان از ابتلا به بیماری وبا پیشگیری کرد و برای جلوگیری از انتشار وبا نیز باید دفع فضولات انسانی به‌صورت بهداشتی صورت گیرد.»

برخورد با افراد مشکوک

او در مورد برخورد با افراد مشکوک به وبا می‌گوید: «در شرایط عادی، بیشتر بیماران را می‌توان به‌طور سرپایی و با مایع درمانی خوراکی (مثل محلول او.آراس) و تجویز آنتی‌بیوتیک درمان کرد. در شرایط همه‌گیری، بهتر است بیماران بستری شوند و تحت مراقبت قرار گیرند. گاهی هم بدن بیمار، آن قدر آب از دست می‌دهد که نمی‌توان مایعات خوراکی کمبود آن را جبران کرد و از این رو به جایگزینی مایعات با محلول‌های تزریقی (سرم درمانی) نیاز دارد. محلول او.آراس در همه کشورها برای مقابله با وبا و اسهال‌های شدید به کار می‌رود و مصرف به اندازه آن نجات بیمار را تضمین می‌کند. البته در موارد حاد، مایعات بدن از طریق تزریق سرم انجام می‌شود. داروهای پادریست (آنتی‌بیوتیک) دوره بیماری را کوتاه می‌کند، اما به اندازه مصرف فراوان آب مفید نیست. در موارد همه‌گیری بروز

هر سال با فرار سیدن تابستان بیمارهایی در کشور شایع می‌شوند که سلامت مردم را به مخاطره می‌اندازند. یکی از این بیماری‌ها وباست که گرم شدن هوا شرایط را برای رشد باکتری آن فراهم می‌کند. این بیماری در زمان همه‌گیری عده زیادی را مبتلا می‌کند و به

گفت‌وگو



دکتر مهرناز صدوقی، متخصص گوارش در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «وبا یک بیماری اسهالی حاد است که می‌تواند طی چند ساعت موجب دهیدراتاسیون (از دست رفتن آب و املاح بدن) به‌صورت شدید و پیش‌رونده شود. این بیماری توسط یک باکتری به نام ویبریوکلرا به وجود می‌آید که با ترشح سم باعث دفع بیش از حد آب و املاح بدن از دیواره روده می‌شود و به همین دلیل معمولاً با علامت اسهال همراه است.» عامل بیماری‌زای وبا مدت زیادی در آب زنده می‌ماند و از طریق خوردن آب آشامیدنی آلوده، غذای آلوده، مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است و می‌توان گفت که شیوع ناگهانی بیماری وبا ناشی از آلودگی منابع آب است.

این متخصص بیماری‌های گوارش در مورد علائم بیماری وبا یادآوری می‌کند: «این بیماری با اسهال آبکی و بدون درد شروع می‌شود که بعد از مدتی بیمار استفراغ می‌کند و به علت کم شدن آب بدن، وزن از دست می‌دهد، دچار ضعف و سرگیجه و سایر علائم از قبیل کم‌ادراری یا قطع کامل ادرار، نبض ضعیف، پوست چروکیده، چشمان گودرفته و شکم فرورفته می‌شود.» او می‌گوید: «دوره نهفتگی این بیماری معمولاً یک تا سه روز است، اما می‌تواند از چندین ساعت تا پنج روز هم طول بکشد. علائم بیماری معمولاً دو تا سه روز طول می‌کشد، اگرچه در بعضی بیماران تا پنج روز نیز ادامه می‌یابد. بیشتر افراد از زمان شروع بیماری تا چند روز پس از بهبود قادر به انتقال بیماری به دیگران هستند. به‌ندرت ممکن است بیمار، ویبریوکلرا را برای چندین ماه از طریق مدفوع دفع کند. درمان با آنتی‌بیوتیک می‌تواند در کاهش طول مدت علائم و سرایت بیماری مؤثر باشد.»

راه‌های انتقال وبا

دکتر صدوقی در مورد راه‌های انتقال این بیماری می‌گوید: «مصرف آب آلوده به مدفوع، آلودگی آب توسط مدفوع به‌طور ثانوی، دفع ناصحیح فاضلاب و نشست آن به آب آشامیدنی منابع آب حفاظت نشده مانند چاه‌ها، دریاچه‌ها، استخرها، جوی‌ها، آشامیدنی و خوراک آلوده

روش‌های صحیح ضدعفونی کردن سبزیجات



- پاک کردن قبل از ضدعفونی کردن سبزیجات: قبل از ضدعفونی کردن سبزیجات باید سبزی‌ها پاک شوند. برگ‌های زرد و گندیده و چوب و گل‌ولای را از سبزیجات جدا کنید. روی سبزیجات پاک شده آب بگیرید تا گل‌ولای سطحی از روی آن‌ها پاک شود و بعد به سراغ مرحله دوم یعنی ضدعفونی کردن سبزیجات بروید. اگر کاهو، کلم یا سبزیجات دارای برگ را ضدعفونی می‌کنید، قبل از ضدعفونی کردن، لایه خارجی این مدل سبزی‌ها را بردارید. برگ‌های آسیب‌دیده که محل تجمع باکتری است را سریع دور بیندازید. برای محصولاتی مانند سیب‌زمینی، سیب‌زمینی، هویج از یک برس استفاده کنید. برای میوه‌های نرم‌تر هم صرفاً با دستان خود آن را به آرامی زیر آب بشویید. -انگل‌زدایی: این مرحله، مهم‌ترین قسمت شست‌وشوی سبزیجات است و باید به بهترین شکل انجام شود. برای انگل‌زدایی سبزیجات به هیچ‌وجه نمی‌توان روی کمک نمک حساب کرد و باید از مواد ضدعفونی‌کننده مخصوص میوه و سبزی استفاده شود. برای انگل‌زدایی سبزیجات، یک کاسه را از آب پر کنید و سبزی‌ها را داخل کاسه بریزید. به ازای هر لیتر آب حدوداً ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید. بهتر است کمی سبزی‌ها را جابه‌جا کنید تا آب داخل کاسه کف کند. اجازه بدهید سبزی‌ها حدود پنج دقیقه در این محلول باقی بمانند تا انگل‌ها، تخم و کیست‌شان جدا شوند و به سطح آب بیایند. آب روی کاسه را به آرامی دور بریزید و سبزی‌ها را حسابی آبکشی کنید. -شست‌وشو با آب نمک و سرکه: سرکه و نمک در مرحله میکروب‌زدایی می‌توانند حسابی مؤثر باشند. سرکه خاصیت ضدعفونی‌کنندگی بالایی دارد و خیلی از

بهداشت مواد غذایی در تابستان



منبع بالقوه‌ای برای باکتری‌ها باشد. پارچه‌هایی که برای شستن یا خشک کردن سطوح آماده‌سازی مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند باید هر روز تعویض و جوشانده شوند. پارچه‌های مورد استفاده برای پاک کردن کف زمین باید هر روز شسته شوند. -از آب سالم استفاده کنید: استفاده از آب سالم برای تهیه غذا به همان اندازه مصرف شرب آن اهمیت دارد. اگر به سالم بودن آب شک دارید، آب را پیش از افزودن مواد غذایی که بعداً پخته خواهند شد یا آبی که برای تهیه یخ استفاده می‌شود را بجوشانید. بالاخص در مورد آب مصرفی برای تهیه غذای نوزادان مراقب باشید.

- غذای پخته شده را فوراً میل کنید: زمانی که غذای پخته شده در درجه حرارت اتاق خنک می‌شود، باکتری‌ها شروع به رشد می‌کنند. هرچه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن بیشتر باشد، احتمال آلودگی بیشتر می‌شود. در این حالت (مانند حالتی که در رستوران‌ها یا اغذیه‌فروشی‌ها وجود دارد) باید غذا تا زمان سرو کردن در درجه حرارت ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر و بر روی اجاق نگهداشته شود. - نگهداری مواد غذایی را بیاومزید: غذاهای پخته شده‌ای که مصرف نشده و در جایی نگهداری شده‌اند برای استفاده جدید باید پیش از مصرف مجدداً کاملاً داغ شوند. - غذای پخته شده را کاملاً حرارت دهید: حرارت دادن کامل غذا بهترین راه برای حفاظت در برابر باکتری‌هایی است که امکان دارد در طی نگهداری ماده غذایی در آن رشد کرده باشند. (در درجه حرارت پایین، رشد باکتری‌ها آهسته می‌شود اما از بین نمی‌رود)

- از تماس مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید: غذای سالم پخته شده حتی اگر تماس اندکی با غذای خام داشته باشد، ممکن است آلوده شود. این حالت انتقال آلودگی می‌تواند هم به‌صورت مستقیم (تماس ماهی خام با غذای پخته شده) یا غیرمستقیم (غذای پخته شده بر روی تخته برشی که قبلاً ماهی خام بر روی آن بریده شده است قرار گیرد یا با چاقوی مربوطه بریده شود) رخ دهد. - تمام سطح آشپزخانه را تمیز نگهدارید: از آنجا که مواد غذایی به راحتی آلوده می‌شوند، هر سطحی که برای آماده‌سازی مواد غذایی استفاده می‌شود باید کاملاً پاکیزه باشد. هر تکه یا ریزه مواد غذایی می‌تواند

