

## وبا چیست؟

وبا نوعی بیماری حاد و اسهالی است که در اثر عفونت روده با باکتری توکسیژنیک ویبریوکلرا سروگروپ O1 یا O139 ایجاد می‌شود.

## وبا بیشتر در کجا دیده می‌شود؟

باکتری وبا معمولاً در آب یا غذاهایی که توسط مدفوع فرد آلوده به باکتری وبا آلوده شده است، یافت می‌شود. این بیماری عموماً در مکانهایی با تصفیه ناکافی آب، دفع نامناسب و غیر بهداشتی مدفوع یا فاضلاب و نیز مناطق با بهداشت ناکافی ایجاد و گسترش می‌یابد. باکتری وبا همچنین می‌تواند در محیط رودخانه‌های شور و آبهای ساحلی زندگی کند.

## انسان چگونه به بیماری وبا مبتلا می‌شود؟

شایع‌ترین راه انتقال این بیماری آشامیدن آب یا خوردن مواد غذایی آلوده به باکتری ویبریوکلرا است، آلودگی دست‌ها نیز ممکن است موجب انتقال بیماری شود.

در شرایط همه‌گیری وبا، معمولاً منبع آلودگی، مدفوع فرد آلوده است که منجر به آلودگی آب یا مواد غذایی می‌شود.

در مناطقی که تصفیه فاضلاب و آب آشامیدنی به خوبی انجام نمی‌شود این بیماری می‌تواند به سرعت گسترش یابد. بیماری عموماً از طریق تماس مستقیم فرد به فرد منتقل نمی‌شود. بنابراین تماس تصادفی با یک فرد آلوده، عامل خطری برای ابتلا به بیماری نیست.

## علائم بیماری وبا چیست؟

عفونت وبا اغلب خفیف یا بدون علائم است، اما در مواردی می‌تواند با علائم شدید همراه باشد. حدود ۷۵٪ افراد آلوده به این میکروب بدون نشانه‌های بالینی مشخص بوده و حدود ۲۰٪ آن‌ها دارای علائم اسهال حاد خفیف یا متوسط هستند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانسیم‌ها قابل افتراق نیست. تقریباً از هر ۱۰ نفری که به وبا مبتلا می‌شوند، ۱ نفر علائم شدیدی مانند اسهال آبکی، استفراغ

و گرفتگی عضلات پا پیدا می کند. در این افراد، کاهش سریع مایعات بدن منجر به کم آبی و شوک می شود و بدون درمان، مرگ در عرض چند ساعت اتفاق می افتد.

### چه مدت پس از عفونت با این باکتری علائم بیماری ظاهر می شوند؟

دوره کمون این بیماری یعنی فاصله زمانی بین ورود باکتری عامل وبا به بدن تا زمان بروز علائم بالینی معمولاً ۲-۳ روز است اما این زمان می تواند از چند ساعت تا ۵ روز نیز به طول انجامد.

### چه کسانی بیشتر به وبا مبتلا می شوند؟

ابتلا به وبا کاملاً در ارتباط با وضعیت بهداشتی می باشد. افرادی که از آب آشامیدنی ناسالم استفاده میکنند، یا در مناطقی زندگی میکنند که وضعیت بهداشتی نامطلوب بوده و مدفوع و فضلاب ها به صورت غیربهداشتی دفع می شوند، بیشترین خطر ابتلا به وبا را دارند.

اگر خودم یا یکی از اطرافیانم مبتلا به اسهال حاد آبکی و مشکوک به ابتلا به وبا شدیم چه کاری باید انجام دهیم؟

اگر فکر می کنید شما یا یکی از اعضای خانواده تان ممکن است وبا داشته باشید، باید فوراً به دنبال دریافت مراقبت های پزشکی باشید. از آن جا که کم آبی بدن میتواند به سرعت اتفاق بیافتد بنابراین جایگزینی سریع مایعات ضروری است.

اگر پودر او.آر.اس (ORS) جهت تهیه محلول مایع درمانی خوراکی در اختیار دارید، بلافاصله مصرف آن را شروع کنید. شروع سریع مصرف مایعات می تواند موجب نجات یک زندگی شود. نوشیدن ORS را در خانه و در فاصله زمانی تا رسیدن به یک واحد بهداشتی یا درمانی جهت دریافت خدمات پزشکی ادامه دهید. در صورتی که فرد مبتلا به اسهال حاد آبکی یک کودک شیرخوار است توصیه می شود، تغذیه با شیر مادر ادامه داشته باشد.

### وبا چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص وبا از طریق آزمایش مدفوع است. برای انجام این آزمایش باید از بیمار نمونه مدفوع یا سواب مقعدی تهیه و به آزمایشگاه ارسال گردد. این آزمایش در سیستم بهداشتی کشور به صورت رایگان انجام می شود.

### وبا چگونه درمان میشود؟

اساس درمان در بیماری وبا جبران فوری آب و املاح از دست رفته بدن در اثر اسهال می باشد و در واقع این بیماری می تواند به راحتی و با موفقیت درمان شود. این بیماران باید محلول مایع درمانی خوراکی را که از حل کردن یک بسته پودر او.آر.اس (ORS) در ۱ لیتر آب جوشیده خنک تهیه می شود، به مقدار زیاد و بسته به میزان کم آبی بدن بنوشند. موارد با تابلو شدید بیماری که در معرض خطر ابتلا به کم آبی شدید هستند نیاز به جایگزینی مایعات به صورت داخل وریدی دارند.

بدون دسترسی به مایع درمانی میزان کشندگی در بیماران مبتلا به وبا ۳۰ تا ۵۰٪ است که با مایع درمانی سریع و مناسب، این میزان به زیر ۱٪ کاهش می یابد.

استفاده از آنتی بیوتیک های مناسب که در صورت نیاز توسط پزشک تجویز خواهد شد طول دوره بیماری را کوتاه و شدت بیماری را کاهش می دهد، اما به اندازه جبران کمبود آب بدن مهم نیستند. افرادی که به اسهال و استفراغ شدید مبتلا می شوند به ویژه افرادی که در مناطقی که وبا اتفاق می افتد زندگی میکنند، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

### آیا در صورت تماس با فرد مبتلا به وبا، باید نگران ابتلا به این بیماری باشم؟

بیماری وبا معمولاً مستقیماً از یک فرد به فرد دیگر منتقل نمی شود. بنابراین عموماً تماس تصادفی با یک فرد آلوده عامل خطری برای ابتلا به این بیماری نیست.

### چگونه می توانم از ابتلا به بیماری وبا پیشگیری کنم؟

برای پیشگیری از بیماری وبا رعایت موارد زیر ضروری است:

- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید(آب لوله کشی تصفیه شده یا آب های بطری شده)
- در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد و از آب چاه، آب تانکرها، آب چشمه ها و... استفاده می شود، حتماً آب را قبل از مصرف بجوشانید یا کلرزی کنید.
- از مصرف یخ غیربهداشتی، مواد غذایی و غذاهای آماده غیربهداشتی، آب میوه و نوشیدنی های ارایه شده در بیرون از منزل و به خصوص غذاهای ارایه شده توسط فروشندگان دوره گرد خودداری کنید.
- از شنا کردن در آب رودخانه، جوی ها یا استخرهای آلوده خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف حتما شسته و به روش صحیح ضدعفونی کنید.
- برای اطمینان از سلامت غذا آن را به صورت کامل بپزید و از مصرف غذاهای خام یا کم پخت خودداری کنید ،
- غذایی را که قبلاً پخته اید قبل از مصرف به صورت کامل داغ کنید.
- از ظروف و لوازم تمیز و شسته شده با آب سالم و بهداشتی استفاده کنید.
- قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از دادن غذا یا شیر به کودک حتماً دست ها را با آب و صابون بشوید.
- بعد از رفتن به توالت و نیز قبل از دست زدن به مواد غذایی و خوراکی حتماً دست ها را با آب و صابون بشوید.
- مواد غذایی را در یخچال نگهداری کنید و از قرار گرفتن مواد غذایی در معرض مگس و آلودگی های دیگر خودداری شود
- هنگام سفر آب و غذای سالم همراه داشته باشید یا از نوشیدنی ها و غذاهای بسته بندی مطمئن استفاده کنید.
- از دفع غیر بهداشتی مدفوع خودداری نموده و حتماً از توالت های بهداشتی استفاده کنید.