

بیماری وبا

وبا یک بیماری واگیردار عفونی است که فقط در انسان ایجاد می شود. این بیماری شامل دو نوع "کلاسیک" و "التور" است که نوع دوم آن قدرت همه گیری بیشتری دارد.

عامل ایجاد بیماری وبا یک باکتری به نام ویبریوکلا است که بیشتر در آب های راکد ساحلی و آب های شور یافت می شود.

عامل بیماری وبا در آب، محیط های مرطوب، میوه، سبزی، صدف دریایی و گوشت زنده باقی می ماند. بطور کلی چهار فاکتور، آب (آب آلوده به مدفوع انسان)، غذا، دستهای آلوده و مدفوع در انتقال بیماری وبا نقش دارند.

محل های پر خطر کشور از نظر ابتلا به وبا

در مناطقی که آب آشامیدنی سالم در دسترس ندارند، مناطقی که فاضلاب، زباله و فضولات حیوانی بصورت غیر بهداشتی دفع می شوند، در محل هایی که بهداشت فردی رعایت نمی شود و در زمان بروز سیل و حوادث طبیعی در اثر از بین رفتن شبکه های آبرسانی، امکان ابتلا و انتقال به بیماری وبا بیشتر می شود.

شایعترین منابع بیماری وبا

آب آشامیدنی که توسط مدفوع یا دست آلوده به مدفوع آلوده شده باشد، سبزیجات برگ دار که با آب آلوده آبیاری و یا شسته شده باشند، غذاهای آلوده و غذاهای تهیه شده از آبرسانی که از آب های آلوده گرفته شده اند به صورت خام و یا نیمه پخته ، شایعترین منابع شیوع بیماری وبا هستند.

راههای پیشگیری از بیماری وبا

رعایت نکات زیربرای پیشگیری از بیماری های قابل انتقال به وسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری های اسهالی و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل، تفریحگاه ها، پارک ها و... لازم و ضروری است:

- ۱- استفاده از آب لوله‌کشی تصفیه شده در تمام مواقع و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید، ابتدا آن را جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید.
- ۲- شستن دقیق و صحیح دست‌های خود با آب و صابون قبل از دست زدن به مواد غذایی و خوراکی و همچنین قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت.
- ۳- شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و دادن غذا یا شیردادن به کودک و بعد از تعویض کهنه یا تمیز کردن کودک.
- ۴- اجتناب از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها، فضای سبز، اماکن و فضاهای عمومی و توجه به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در پارک‌ها.
- ۵- خودداری از مصرف مواد غذایی، آبمیوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره‌گرد عرضه می‌شود.
- ۶- توجه به نکات دیگری همچون خودداری از مصرف بستنی‌های سنتی و شیرینی‌های خامه‌ای در فصل تابستان.
- ۷- استفاده از غذاهای طبخ شده در منزل تا آنجا که ممکن است.
- ۸- نگهداری مواد خوراکی در ظروف سر بسته، دور از دسترس مگس و حشرات.
- ۹- نگهداری زباله در کیسه‌های مخصوص زباله و دفع در محل مناسب.
- ۱۰- نگهداری غذاهای فاسد شدنی تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال.
- ۱۱- خودداری از قرار دادن سبزی و میوه‌جات شسته نشده در یخچال.
- ۱۲- استفاده همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه یا جوشاندن شیر به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف.
- ۱۳- قرار ندادن اقلامی مثل نان را که قابل شست‌وشو و پختن مجدد نیستند در موقع خرید و حمل مواد غذایی در کنار میوه و سبزیجات شسته نشده و گوشت خام.
- ۱۴- خرید قالبهای یخ بهداشتی از یخ فروشی‌ها.

۱۵- به همراه داشتن آب و غذای سالم هنگام سفر یا استفاده از نوشیدنی ها و غذاهایی با بسته بندی مطمئن .

۱۶- برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های انگلی و روده ای مانند وبا، حصیه، اسهال خونی و ... بایستی میوه و سبزی را قبل از خوردن در ۴ مرحله سالم سازی نمود:

مرحله اول : پاک سازی

در این مرحله میوه ها یا سبزی ها را با دقت و به خوبی پاک نموده تا گل ولای و مواد زاید و الیاف خراب و قسمت های گندیده آن به طور کامل برطرف شود و سپس در آب تمیز و سالم شستشو می دهیم.

مرحله دوم : انگل زدایی

برای از بین بردن تخم انگل باید سبزیها را در یک ظرف ریخت و ظرف را پر از آب کرد . برای هر لیتر آب باید ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت . سپس با دست به هم زد تا تمام سبزیها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد . بعد از ۵ دقیقه باید سبزیها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.

مرحله سوم : ضد عفونی

بعد از انگل زدایی، میکروب های بیماری زا را با مواد و محلول های ضد عفونی مورد تأیید وزارت بهداشت بایداز بین برد. در این مرحله برای از بین بردن میکروب های بیماری زا، در یک ظرف ۱۰ لیتری آب یک قاشق چای خوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرده و سبزیها را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار می دهیم.

مرحله چهارم : آبکشی یا شستشوی نهایی

در این مرحله پس از انجام ضد عفونی میوه ها یا سبزیجات، آن ها را دوباره در ظرف آب تمیز و سالم ریخته تا باقی مانده محلول پرکلرین یا مواد ضد عفونی از میوه یا سبزی ها جدا شود. پس از شستشوی نهایی با اطمینان می توان میوه ها یا سبزی ها را میل نمود.

۱۷- جلوگیری از بازی کودکان در استخر آب های کثیف یا محل تجمع آب های راکد و نیز محافظت آب و غذای مصرفی از آلودگی و تماس حشرات ، از دیگر راههای پیشگیری از وباست.