

# بیماری های عفونی در بلاای طبیعی

## مهمترین بیماریهای واگیر دار در بلاای طبیعی

بعد از وقوع بلاای طبیعی، همهگیری ناشی از بیماری های عفونی در منطقه حادثه دیده شکل می گیرد که در صورت عدم کنترل ممکن است به کل جامعه و حتی برون از مرزها شیوع نماید. مهمترین این همهگیری ها شامل بیماری های

**اسهالی، وبا، عفونت های حاد تنفسی و**

**دستگاه گوارش از انواع ویروس ها و**

**میکروب ها، مالاریا، سالک، هپاتیت A**

**و حصه (تب تیفوئیدی) می باشد.**

مهمترین علت افزایش بیماری ها در

بلاای طبیعی به دلیل **آلودگی آب و**

**مواد غذایی** به خصوص در فصل

گرماست که به آنها بیماری های رودهای



اطلاق می گردد، این بیماری ها از طریق دست آلوده، نوشیدن و خوردن غذاهای آلوده منتقل می شوند. برای **پیشگیری** از ابتلا به این بیماری ها باید مراقبت های بهداشتی فردی و عمومی، بهداشت آب و غذا و تغذیه مناسب رعایت شود. خطر بروز همهگیری بیماری های واگیر با تراکم جمعیت و جابجایی آنها افزایش می یابد، زیرا این عوامل باعث می شوند که میزان مصرف آب و مواد غذایی و خطر آلودگی آنها افزایش یابد.

## اسهال

**اسهال** وضعیتی است که در آن فرد بیمار دست کم سه بار در روز دفع مدفوع روان یا مایع دارد. این حالت می تواند چند روز به طول بینجامد و موجب کم

**آبی بدن** می شود که در پی از دست

دادن مایعات رخ می دهد. نشانه های کم

آبی معمولاً با از بین رفتن کشش طبیعی

پوست و تغییر در شخصیت آغاز می شود.

این وضعیت می تواند پیشروی کند و در

حالات حادتر منجر به کاهش ادرار، رنگ پریدگی، ضربان سریع قلب، و کاهش



در پاسخگویی شود. ولی مدفوع روان اما بدون آب در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند می تواند طبیعی باشد.

اصلی ترین علت اسهال، عفونت روده ها است. عفونت روده ممکن است در پی این شرایط به وجود بیاید: ویروس، باکتری، انگل یا وضعیتی که به عنوان اسهال و استفراغ شناخته می شود. این آلودگی ها معمولاً از طریق غذا یا آبی حاصل می شوند که آلوده به مدفوع شده اند یا مستقیماً از فردی منتقل می شوند که به این بیماری آلوده شده است.

## وبا

**وبا** بیماری ای است که از طریق آب توسط باکتری ایجاد می شود. این باکتری با نوشیدن آب آلوده یا خوردن ماهی نپخته یا خوردن صدف ها میوه و سبزیجات



آلوده وارد بدن می شود. در ایران

بیشترین راه انتقال وبا، آب، میوه و

سبزی های آلوده است. سبزی هایی

که در هنگام کاشته شدن با کود

انسانی تغذیه می شوند دارای

بیشترین آلودگی هستند.

آغاز ناگهانی **اسهال رقیق شدید و بدون درد و تب** از نشانه های اولیه بیماری وبا است. اسهال و بایبی به اسهال آب برنجی معروف است و فرد بیمار گاه روزانه بیش

از ۳۰ لیتر آب دفع می کند که این مقدار دفع آب باعث می تواند منجر به مرگ فرد شود. کمتر از ۵٪ بیماران و بایبی تب دارند. زبان خشک، چشمها گودرفته،

نیض ناتوان، تشنگی زیاد، استفراغ بدون حالت تهوع اسهال آبکی و پرفشار و بدون دل درد که بیمار نتواند آن را کنترل کند. گرفتن ماهیچه های پشت ساق

پا، کم شدن ادرار، ادرار با رنگ زرد از نشانه های بیماری وبا می باشد. البته باید توجه داشته باشید که هر کدام از این موارد به تنهایی نشان گر

وبا نیستند. یک فرد ممکن است همه نشانه های بالا را نداشته باشد. مدت زمان بروز بیماری از ۲ تا ۵ روز متغیر است.

## سالک

**سالک** یک بیماری پوستی طولانی مدت است که که بر اثر **گزش** جنس ماده نوعی پشه خاکی به انسان منتقل می شود و اغلب به شکل یک زخم دیده

می شود که این زخم بیشتر در نواحی باز بدن که

لباس روی آنها نمی پوشاند ایجاد می گردد مثل دست

ها، پاها، صورت، سر و گردن.



سالک یک بیماری عفونی پوستی بدون درد و تب است که ضایعه آن حدود دو ماه تا یک سال طول می کشد و سپس بهبود می یابد که جای زخم آن بر روی پوست بدن باقی می ماند.

**علائم سالک:** پس از چند هفته تا چند ماه

از گزش پشه خاکی آلوده، برجستگی کوچک قرمز رنگی ظاهر شده که بتدریج بزرگ و بزرگتر شده و مرکز آن زخم می گردد. تعداد ضایعات معمولاً یکی است ولی ممکن است متعدد نیز باشد. در سالک **نوع روستایی** ترشحات چرکی در روی زخم وجود دارد و اطراف آن قرمز و برجسته است که به همین دلیل به آن **نوع مرطوب** گفته می شود.

در سالک **نوع شهری** ضایعه معمولاً بدون ترشح و چرک است لذا به آن **نوع خشک** نیز می گویند. احتمال عفونت ثانویه به باکتری ها نیز وجود دارد که در

بیمار ایجاد عوارض منتشر کند. ضایعات معمولاً بدون درد و خارش است.

**اهمیت پیشگیری از بیماری سالک:** مسئله زیبایی خصوصاً در صورت (و بخصوص در دختران و بانوان جوان) - ایجاد عفونت ثانویه - طولانی بودن طول دوره درمان - مشکل عوارض دارویی - هزینه درمان (دارو، تزریق، عفونتهای احتمالی و...) - اثرات اجتماعی، روحی و روانی برای بیمار مبتلا - نداشتن واکسن جهت پیشگیری از بیماری.

## مالاریا

**مالاریا** مهم ترین بیماری انگلی بخصوص در کشورهای گرمسیری و نیمه گرمسیری

دنیا است. این بیماری به صورت عفونت

حاد در بیشتر موارد وخیم و گاهی طولانی

و با **علائمی** همچون تب متناوب و لرز،

کم خونی و بزرگی طحال سرفه های خشک

، دردهای عضلانی، گاه با علائمی ساده یا

کشنده دیگر خودنمایی می کند. **اهمیت** این بیماری

به خاطر شیوع زیاد و مرگ و میر قابل توجه است. انگل مالاریا توسط یک تیره از پشه به نام آنوفل به انسان منتقل می شود انگل مالاریا زندگی دو مرحله ای دارد.

در یک مرحله با گزش پشه، انگل مالاریا به روده پشه انتقال یافته در آنجا تکثیر می یابد و آماده شروع مرحله بعدی زندگی و تکثیر در بدن یک انسان سالم

می شود که این مرحله با گزش بعدی و ورود به بدن انسان آغاز می شود.



**بشه آنوفل** در حین گزش، علاوه بر مکش خون، مقداری از بزاق آلوده خود را وارد خون انسان می‌کند. انگل مالاریا پس از ورود به بدن انسان در کبد تکثیر پیدا کرده و سپس با پاره کردن سلول‌های کبد وارد خون می‌شود. در خون گلبول‌های قرمز را مورد حمله قرار داده و با استفاده از هموگلوبین تولید مثل می‌کند. با افزایش تعداد انگل بیماری مالاریا، **علامه اولیه** بیماری که **تب** است نمایان می‌شود. تب در این بیماری سیکل‌های ۲ تا ۳ روزه دارد. یعنی بین دوره‌های تب، ۲ یا ۳ روز تب قطع می‌شود.

مالاریا انواع متفاوتی دارد و عمده‌ترین مشکل مقابله با این بیماری، مقاومت پشه و انگل این بیماری در مقابل حشره‌کش‌ها و داروهای ضد انگل مختلف است.

### حصبه (تیفوئید)



**حصبه یا تیفوئید** یک بیماری عفونی است، که در اثر باکتری ایجاد می‌شود، این بیماری واگیردار بوده و از طریق آب و غذای آلوده گسترش می‌یابد و معمولاً با **تب بالا** (ظاهر شدن کبیرهایی قرمز رنگ بر روی بدن بخصوص قفسه سینه و شکم یکی از

علامه تب تیفوئید می‌باشد). **اسهال**، **بی‌اشتهایی** و **سردرد** بروز می‌کند، انتقال این بیماری از طریق جذب غذا یا آب آلوده به مدفوع فردی بیمار یا سالم ولی ناقل صورت می‌گیرد. میکروب این بیماری از راه **دهان** وارد دستگاه گوارش شده و از آنجا به سایر نقاط بدن می‌رسد و نشانه‌های بیماری را پدیدار می‌سازد، باکتری این بیماری از راه مدفوع به خارج راه می‌یابد مدفوع و صفرها در دوران استقرار بیماری آلوده می‌باشند. گاهی در ادرار و استفراغ بیماران نیز این باکتری وجود دارد. بیشتر بیماران در دوران نقاهت هم عامل انتشار میکروب به‌شمار می‌روند.

**تشخیص** این بیماری معمولاً از طریق آزمایش انجام می‌گیرد، حصبه حاد به صورت همه گیر و تک گیر بروز می‌کند و بیشتر اوقات مسئول آن‌ها ناقلان سالم یا بیماران می‌باشند به منظور پیشگیری می‌توان رعایت بهداشت فردی و عمومی را نام برد. عدم آشامیدن آب‌های ناسالم در مناطقی که بیماری در آن شایع است یکی دیگر از راه‌های پیشگیری می‌باشد. به علاوه، **واکسن** تب تیفوئید نیز در جلوگیری از ابتلا به آن مفید است.

### هپاتیت A



**هپاتیت A** نوعی بیماری عفونی حاد کبد است که توسط ویروس هپاتیت A (HAV) ایجاد می‌شود. هپاتیت باعث ایجاد تورم و التهاب در کبد می‌شود و آن را از کار صحیح باز می‌دارد.

این بیماری از طریق خوردن یا نوشیدن غذا و آبی که با مدفوع فرد آلوده، آلوده شده‌است گسترش می‌یابد و از طریق تماس‌های نزدیک با فرد آلوده قابل انتقال است. در مناطقی که بهداشت رعایت نشده و پس از دستشویی، دست‌ها با آب و صابون شسته نمی‌شود و با همان دست غذا خورده می‌شود، این ویروس به راحتی انتقال می‌یابد. همچنین در اثر آب، و شیر آلوده، غذاها و همچنین در اثر خوردن صدف و گوشت نپخته غذاها دریاچه یا غذاهایی که به وسیله اشخاص مبتلا طبخ می‌شوند، انتقال می‌یابد. از علائم این بیماری زردی پوست و سفیدی چشم‌ها، احساس خستگی و کوفتگی، درد در ناحیه بالا و طرف راست شکم، کاهش اشتها و وزن، تب، تهوع، اسهال، استفراغ، درد مفاصل، تیره شدن رنگ ادرار و بی‌رنگ شدن مدفوع می‌باشد، **واکسن هپاتیت A** در پیشگیری از بیماری مؤثر است سایر اقدامات پیشگیرانه شامل رعایت بهداشت فردی، شستن دست و پختن صحیح غذا می‌شود.

### توصیه‌های بهداشتی در پیشگیری از بیماری‌ها

\* یکی از مهم‌ترین عامل بیماری در مناطق زلزله زده یا سیل زده، **آب‌های آلوده** است. این **بیماری‌ها** از طریق دست آلوده، نوشیدن و خوردن غذاهای آلوده منتقل می‌شوند که برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها باید مراقبت‌های بهداشتی فردی و عمومی، بهداشت آب و غذا و تغذیه مناسب رعایت شود.

\* در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد گاه‌ها از آب چاه، آب تانکرها، آب چشمه‌ها و ... استفاده می‌شود، **جوشاندن آب** قبل از مصرف الزامی است.

\* بانوان باید با **رعایت بهداشت فردی** بیشتر مراقب **بیماری‌های شایع زنان** از جمله عفونت ادراری، مشکلات گوارشی، درد کمر، عوارض بارداری و سوءتغذیه باشند.

\* به علت احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از انواع میکروب و ویروس‌ها دست‌ها مرتب با **آب و صابون** شسته شود و یا از **ژل‌های ضد عفونی کننده** استفاده شود.

\* در وضعیت بحران به دلیل ایجاد وقفه و اختلال در سیستم دفع زباله و فاضلاب، همچنین وجود **لاشه حیوانات** در محیط زندگی از مهمترین عوامل درانتشار بیماری می‌باشد. لذا زباله را در داخل **کیسه‌های دربسته** قرار داده و لاشه حیوانات را سریعاً **دفن** نمایید.

\* اگر دچار اسهال شدید و یا دارای بیماری فشار خون، دیابت و ... می‌باشید یا اینکه زخم یا بریدگی و خراشی روی بدن‌تان ایجاد شده. یا احساس تب و لرز دارید یا دیگر نشانه‌های عفونت را بدن‌تان دیدید. و همچنین دارای کودکی می‌باشید که زمان واکسیناسیون آن می‌باشد سریعاً به **پزشکان** مستقر در محل مراجعه نمایید.

\* **زنان در دوره قاعدگی** خود نباید در آب سیل حرکت کنند و نباید از روش‌های آلوده مانند پارچه یا کهنه‌های آلوده استفاده نمایند. به علت آسیب رسیدن به جنین **زنان باردار** به هیچ وجه نباید در آب‌های آلوده راه بروند و مرتب باید فشار خون و صدای قلب جنین خود را توسط پزشکان مستقر در محل چک نمایند. شستن دست‌ها و **ضد عفونی کردن سینه** در شرایط بحران به دلیل عدم دسترسی به استحمام قبل از شیر دادن به کودک برای مادران الزامی است.

\* آبهای جمع شده در گودال‌ها مناسب‌ترین مکان برای رشد حشرات بخصوص پشه‌ها می‌باشد. لذا در چادر یا محل اسکان جهت جلوگیری از نیش پشه‌ها و گزش حشرات از **توری یا پشه بند** استفاده گردد. و پوشاک **آستین بلند** بپوشید تا از بیماری سالک، مالاریا و ... جلوگیری نمایید.

\* از مصرف یخ‌های آماده، میوه و سبزیجات **شسته نشده**، **شستن لباس‌ها** در آب‌های جاری منطقه سیل زده، استفاده از مواد خوراکی و ظروفی که با سیلاب تماس داشته بدون ضد عفونی آن و راه رفتن بدون چکمه در آب به دلیل وجود میکروب و شیوع بیماری‌های عفونی جداً خودداری نمایید.

\* بعد از سیل از **شنا کردن** در آب به دلیل عدم دسترسی به حمام خودداری نموده و نظافت فردی و عمومی در **سرویس‌های بهداشتی سیار** را جهت پیشگیری از بیمارها جدی بگیرید.



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی دانشگاه فنی و حرفه‌ای