



تعریف و علت بیماری:

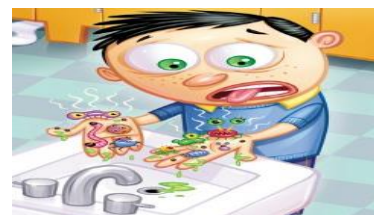
شیگلاها میکروب‌هایی هستند که می‌توانند منجر به ایجاد بیماری در روده انسان شوند؛ این میکروب‌ها فقط در انسان دیده می‌شوند و می‌توانند باعث بروز همه‌گیری در جامعه شوند.



بیماری می‌تواند از اشکال بدون علامت تا اسهال آبکی، اسهال بلغمی، اسهال خونی همراه با تب بالا، دل‌درد، دل‌پیچه و استفراغ باشد در بعضی موارد عوارض عصبی مانند کاهش سطح هوشیاری و تشنج نیز می‌تواند ایجاد شود. اشکال بدون علامت نیز قابلیت انتقال به دیگران را دارد، این بیماری در کودکان کم سن و سال، افراد بالاتر از 50 سال، خانم‌های حامله، مبتلایان به سوء تغذیه و افراد مبتلا به نقص ایمنی می‌تواند شدت بیشتری داشته باشد و در صورت بروز علائم در این افراد بایستی هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایند.

راه انتقال:

انتقال میکروب از راه دهانی-مدفوعی از طریق تماس با مدفوع یا لباس و وسایل شخص مبتلا و همینطور از راه میوه‌ها، سبزیجات و یا اشیاء آلوده به مدفوع انسان می‌باشد (تعداد بسیار کمی میکروب باعث انتقال بیماری می‌شود)



درمان:

اصل اول درمان مصرف مواد خوراکی مناسب (برنج، نان، گوشت قرمز، مرغ، ماست، دوغ، پنیر، موز)، پرهیز از مصرف مواد غذایی ناسازگار (تنقلات، نوشابه، میوه، آب میوه و کمپوت) و جلوگیری از کم آبی با مصرف کافی مایعات خوراکی و ORS می‌باشد.

مصرف آنتی‌بیوتیک مناسب می‌تواند علائم بیماری را کاهش دهد و دوره انتقال بیماری را نیز کم می‌کند، بنابراین مراجعه به پزشک جهت بررسی لزوم درمان و نوع درمان ضروری است.

پیشگیری:

- شستن دست‌ها کلید طلایی جلوگیری از انتقال بیماری به سایرین است. توصیه می‌شود با استفاده از آب و صابون و یا مواد ضدعفونی کننده شستشوی کامل دست‌ها بویژه انگشتان و زیر ناخن‌ها بعد از رفتن به دستشویی، دست زدن به لباس و ملحفه‌های بیمار، تعویض پوشک و شستشوی مدفوع کودک بیمار و قبل از پختن غذا یا آماده کردن و شستشوی مواد غذایی انجام گیرد.



- توصیه می‌شود قبل از دست زدن به ملحفه و لباس آلوده بیماران از دستکش‌های یکبار مصرف معمولی استفاده شود.
- سبزیجات و میوه‌ها قبل از مصرف بصورت کامل با آب و مواد ضدعفونی کننده شسته شوند، این مسئله بویژه در موقع شیوع بیماری در جامعه اهمیت زیادی دارد.

روش صحیح شست و شوی میوه و سبزی ؟

اول باید گل و لای سبزیجات را به خوبی با استفاده از جریان آب پاک کنید. در مرحله بعد انگل زدایی انجام شود. ظرفی را متناسب با حجم سبزی‌ها پر از آب کنید و 3 تا 5 قطره محلول ظرفشویی در آن بریزید. بعد سبزیجات را در آن قرار داده و اجازه دهید برای 5 دقیقه در آن بمانند تا انگل‌ها از آنها جدا شوند. بعد از آن سبزی‌ها را از درون محلول درآورده و آبکشی کنید. اکنون وقت ضدعفونی کردن سبزیجات است. برای این کار هم می‌توان از مواد ضدعفونی کننده مانند پرکلرین استفاده کرد برای ضدعفونی کردن با استفاده از پرکلرین باید به هر 5 لیتر آب یک گرم پرکلرین اضافه کرد. اگر هم پرکلرین در دسترس نبود، می‌توانید از نمک استفاده کنید به این ترتیب که یک قاشق چایخوری نمک را در 5 لیتر آب بریزید و در همان مرحله آخر سبزی را برای 5 تا 10 دقیقه در این محلول قرار دهید تا ضدعفونی شود. سپس آن را از محلول درآورده و آبکشی کنید.



- همیشه و بویژه در مواقع همه‌گیری بیماری از آب آشامیدنی تصفیه شده سالم یا آب جوشیده استفاده شود.
- در مورد شیرخواران مصرف مرتب شیر مادر می‌تواند دوره بیماری را کاهش دهد و انجام این کار قویا توصیه می‌شود.

مشاور علمی: دکتر مینو سعیدی (متخصص کودکان)

واحد آموزش به بیمار