

وبا یک بیماری باکتریایی است که معمولاً از طریق آب آلوده منتشر می شود. وبا باعث اسهال شدید و کم آبی بدن می شود. در صورت عدم درمان، وبا می تواند در عرض چند ساعت کشنده باشد. این مقاله که علائم، علل، عوارض و راه های پیشگیری وبا را به تفصیل بیان می کند، در قسمت نمونه گیری در منزل آزمایشگاه نیکو تهیه شده است.

فا ضلاب و تصفیه آب مدرن عملاً بیماری وبا را در کشورهای صنعتی از بین برده است. اما وبا هنوز در آفریقا، آسیای جنوب شرقی و هائیتی وجود دارد. خطر اپیدمی وبا زمانی بالاتر است که فقر، جنگ یا بلایای طبیعی مردم را مجبور می کند در شرایط شلوغ و بدون بهداشت کافی زندگی کنند. وبا به راحتی درمان می شود. با یک محلول آبرسانی ساده و ارزان می توان از مرگ ناشی از کم آبی شدید جلوگیری کرد.

علائم بیماری وبا چیست؟

اکثر افرادی که در معرض باکتری وبا (*Vibrio cholerae*) قرار می گیرند، بیمار نمی شوند و نمی دانند که آلوده شده اند. اما از آنجایی که آنها باکتری های وبا را به مدت هفت تا ۱۴ روز در مدفوع خود دفع می کنند، همچنان می توانند دیگران را از طریق آب آلوده کنند.

در اکثر موارد وبا باعث اسهال خفیف یا متوسط می شوند که تشخیص آن از اسهال ناشی از سایر مشکلات اغلب دشوار است. برخی دیگر علائم و نشانه های جدی تر وبا معمولاً در عرض چند روز پس از عفونت ایجاد می شود. علائم عفونت وبا می تواند شامل موارد زیر باشد:

اسهال: اسهال مرتبط با وبا به طور ناگهانی ظاهر می شود و می تواند به سرعت باعث از دست دادن مایع خطرناک شود - حدود ۱ لیتر در ساعت. اسهال ناشی از وبا اغلب ظاهری رنگ پریده و شیری دارد که شبیه آبی است که برنج در آن شسته شده است.

تهوع و استفراغ: استفراغ به ویژه در مراحل اولیه وبا رخ می دهد و می تواند ساعت ها ادامه یابد.

کم آبی بدن: می تواند ظرف چند ساعت پس از شروع علائم وبا ایجاد شود و از خفیف تا شدید متغیر باشد. کاهش ۱۰ درصد یا بیشتر از وزن بدن نشان دهنده کم آبی شدید بدن است.

علائم و نشانه های کم آبی بدن وبا عبارتند از تحریک پذیری، خستگی، چشم های فرورفته، خشکی دهان، تشنگی شدید، پوست خشک و چروکیده که به آهستگی برمی گردد، ادرار کم یا قطع ادرار، فشار خون پایین و ضربان قلب نامنظم است.

کم آبی می تواند منجر به از دست رفتن سریع مواد معدنی در خون شود که تعادل مایعات را در بدن حفظ می کند. این امر عدم تعادل الکترولیت نامیده می شود.

عدم تعادل الکترولیت می تواند علائم و نشانه های جدی را نشان دهد:

گرفتگی عضلات: در نتیجه از بین رفتن سریع نمک هایی مانند سدیم، کلرید و پتاسیم ایجاد می شوند.

شوک: این یکی از جدی ترین عوارض کم آبی بدن است. زمانی اتفاق می افتد که حجم کم خون باعث افت فشار خون و کاهش میزان اکسیژن در بدن شود. در صورت عدم درمان، شوک هیپوولمیک شدید می تواند در عرض چند دقیقه منجر به مرگ شود.

علل بیماری وبا چیست؟

باکتری به نام ویبریو کلرا باعث عفونت وبا می شود. اثرات مرگبار این بیماری نتیجه سمی است که باکتری در روده کوچک تولید می کند. این سم باعث می شود بدن مقادیر زیادی آب ترشح کند که منجر به اسهال و از دست دادن سریع مایعات و املاح (الکترولیت ها) می شود.

باکتری وبا ممکن است در همه افرادی که در معرض آنها قرار دارند باعث بیماری نشود، اما آنها باکتری ها را در مدفوع خود دفع می کنند که می تواند مواد غذایی و آب را آلوده کند.

آب آلوده منبع اصلی عفونت وبا هستند. این باکتری را می توان در موارد زیر یافت:

چاه های عمومی آلوده منابع اصلی شیوع وبا هستند. افرادی که در شرایط شلوغ و بدون سرویس بهداشتی کافی زندگی می کنند در معرض خطر هستند.

خوردن غذاهای دریایی خام یا نیم پز، به ویژه صدف، که از مکان های خاصی می آیند می تواند شما را در معرض باکتری های وبا قرار دهد.

میوه ها و سبزیجات خام و پوست کنده منبع عفونت وبا در مناطقی هستند که وبا وجود دارد. در کشورهای در حال توسعه، کودهای کمپوست نشده یا آب آبیاری حاوی فاضلاب خام می توانند محصولات مزرعه را آلوده کنند.

در مناطقی که وبا شیوع زیادی دارد، غلاتی مانند برنج و ارزن که پس از پختن آلوده شده و برای چند ساعت در دمای اتاق نگهداری می شوند، می توانند باکتری وبا را رشد دهند.

عوامل خطر ابتلا به وبا چیست؟

همه افراد مستعد ابتلا به وبا هستند، به استثنای نوزادانی که از طریق شیر مادری که قبلاً مبتلا به وبا بوده، مصونیت پیدا می کنند. با این حال، برخی عوامل می توانند شما را در برابر این بیماری آسیب پذیرتر کنند یا احتمال بروز علائم و نشانه های شدید را افزایش دهند.

عوامل خطر ابتلا به وبا عبارتند از:

احتمال بروز وبا در شرایطی که حفظ محیط بهداشتی - از جمله تامین آب سالم - دشوار است بیشتر است. چنین شرایطی در اردوگاه های پناهندگان، کشورهای فقیر، و مناطقی که به قحطی، جنگ یا بلایای طبیعی مبتلا شده اند، بیشتر دیده می شود. باکتری وبا نمی تواند در محیط اسیدی زنده بماند و اسید معده اغلب به عنوان سد دفاعی در برابر عفونت عمل می کند. اما افراد با سطوح پایین اسید معده - مانند کودکان، افراد مسن و افرادی که از آنتی اسیدها، مسدودکننده های H² یا مهارکننده های پمپ پروتون استفاده می کنند - فاقد این محافظت هستند، بنابراین در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به وبا هستند.

اگر با فردی که این بیماری را دارد زندگی کنید، در معرض خطر ابتلا به وبا هستید.

به دلایلی که کاملاً مشخص نیست، احتمال ابتلا به وبا در افراد دارای گروه خونی O دو برابر بیشتر از افراد با گروه های خونی دیگر است.

عوارض ابتلا به وبا چیست؟

وبا می تواند به سرعت کشنده شود. در شدیدترین موارد، از دست دادن سریع مقادیر زیادی مایعات و الکترولیت ها می تواند در عرض چند ساعت منجر به مرگ شود. در موقعیت های کمتر شدید، افرادی که تحت درمان قرار نمی گیرند می توانند از کم آبی بدن و شوک چند ساعت تا چند روز پس از اولین بروز علائم وبا بمیرند.

اگرچه شوک و کم آبی شدید بدترین عوارض وبا هستند، مشکلات دیگری نیز ممکن است رخ دهد، مانند:

قند خون پایین (هیپوگلیسمی). سطوح پایین خطرناک قند خون (گلوکز) - منبع اصلی انرژی بدن - ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که افراد برای خوردن بیش از حد بیمار شوند. کودکان در معرض بیشترین خطر ابتلا به این عارضه هستند که می تواند باعث تشنج، بیهوشی و حتی مرگ شود.

سطوح پایین پتاسیم افراد مبتلا به وبا مقادیر زیادی از مواد معدنی از جمله پتاسیم را در مدفوع خود از دست می دهند. سطوح بسیار پایین پتاسیم با عملکرد قلب و اعصاب تداخل می کند و تهدید کننده زندگی است.

نارسایی کلیه. وقتی کلیه‌ها توانایی فیلتر کردن خود را از دست می‌دهند، مقادیر اضافی مایعات، برخی از الکترولیت‌ها و مواد زائد در بدن تجمع می‌یابند. در افراد مبتلا به وبا، نارسایی کلیه اغلب با شوک همراه است.

راه های پیشگیری از بیماری وبا چیست؟

اگر به مناطقی سفر می‌کنید که به وبا مبتلا هستند، اگر این اقدامات احتیاطی را رعایت کنید، خطر ابتلا به این بیماری بسیار کم است:

دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید، به خصوص بعد از استفاده از توالت و قبل از دست زدن به غذا. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل استفاده کنید.

فقط آب سالم بنوشید، از جمله آب بطری یا آبی که خودتان جوشانده یا ضد عفونی کرده اید. حتی برای مسواک زدن از آب بطری استفاده کنید.

نوشیدنی‌های گرم معمولاً بی‌خطر هستند، مانند نوشیدنی‌های کنسرو شده یا بطری شده، اما قبل از باز کردن سطح خارجی آنها را پاک کنید. یخ را به نوشیدنی های خود اضافه نکنید مگر اینکه خودتان آن را با استفاده از آب سالم درست کنید.

در منزل غذاهای کاملاً پخته و داغ بخورید و در صورت امکان از غذاهای فروشندگان خیابانی خودداری کنید. اگر از یک فروشنده خیابانی غذا می‌خرید، مطمئن شوید که در حضور شما پخته شده و گرم سرو می‌شود.

از مصرف سوشی و همچنین ماهی خام یا نادرست پخته شده در منزل و غذاهای دریایی از هر نوع خودداری کنید.

میوه ها و سبزیجاتی که می‌توانید خودتان در منزل پوست بگیرید، مانند موز، پرتقال و آووکادو، مصرف کنید. از سالادها و میوه هایی که پوست آنها را نمی‌توان جدا کرد مانند انگور و انواع توت ها دوری کنید.

واکسن وبا:

برای بزرگسالانی که از ایالات متحده به مناطق مبتلا به وبا سفر می‌کنند، واکسنی به نام Vaxchora در ایالات متحده موجود است. این واکسن به صورت یک دوز مایع خوراکی است که حداقل ۱۰ روز قبل از سفر از طریق دهان مصرف می‌شود.

حتی با وجود واکسن، رعایت اقدامات احتیاطی بالا برای جلوگیری از وبا بسیار مهم است.

منابع:

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[/https://www.nhs.uk/conditions/cholera](https://www.nhs.uk/conditions/cholera)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D9%A5%E2%80%8C%D8%AD%D8%AC%D9%A5%80%80%80%80%D9%A8%D9%A6>

