

مصرف گوشت نیمه پخته سبب اسهال عفونی می شود

مه پاره حقی مقدم



اسهال های عفونی از جمله عوامل اصلی بروز اسهال های

حاد خونی محسوب می شوند. این ارگانیزم ها از تهاجم به سلول های پوششی روده بزرگ سبب زخم مخاطی خونریزی دهنده همراه با ترشحات التهابی می شوند که از نظر بالینی علاوه بر اسهال خونی با تب، زور پوچ شکم و درد رکتوم همراه است. این بیماری در اغلب موارد طی هفت روز بدون عارضه بهبود می یابد. اما گاهی اسهال پایدار مشاهده می شود. اسهال خونی در کودکان خردسال، به ویژه شیخ خواران، افراد مسن و مبتلایان به سوء تغذیه با شدت و وخامت بیشتری ظاهر می شود و مرگ و میر بیشتری را به دنبال دارد.

عوارض عمده ناشی از ابتلا عبارتند از:

* سندرم همولیتیک اورمی

* تسنج

* سپتی سمی

* بیون زدگی رکتونم

* مگاکواون توکسریک

5 تا 10 درصد مبتلاطن به اشکال شدی اسهال خونی سندرم همولیتیک اورمی دچار می شوند. همچون حدود 20 درصد افراد مبتلا به سندرم همولیتیک اورمی می میند و 30 درصد رهن گرفتار نارسایی مزمن کلره می شوند.

علل اسهال خونی

شریگلا، اشرشلی کلی، سالمونلا از عوامل می کروی شناخته شده بروز اسهال است که در این میان عامل اشرشلی کلی تاکنون موجب همه گوی و سریع اسهال خونی در جنوب آفریقا و آلمان شده است. علاوه بر مصرف گوشت رهه پخته آلوده گاو طی مصرف شری خام، آب آلوده در همه گوی جدی مصرف جوانه حبوبات به عنوان علت دیگر ایجاد اسهال شناخته شده است. هر چند که انتقال آلودگی از فردی به فرد دیگر رهن در شریع این بیماری مطرح است.

اصول پیشگیری از ابتلا به اسهال خونی:

انتشار عفونت ممکن است نتیجه تماس مستقیم با فرد آلوده طی خوردن مواد غذایی طینوشیدن آب آلوده باشد. در نتیجه سه نکته ساده زی برای پیشگیری از ابتلاء به اسهال خونی را به طد داشته است.

- 1- از غذای پخته استفاده کریم. (جوانه حبوبات رهن پخته استفاده شود)
- 2- آب آشامیدنی مشکوکرا یا بجوشانیم یا کلر بزیم.
- 3- دستهای خود را به طور مرتب بشویم.

شستشوی مرتب دستها با آب و صابون، قبل از شروع غذا یا هر نوع خوراکی دیگر طی بعد از خروج از توالت بهتری راه پیشگیری است.

اصول رسیدگی به مبتلایان اسهال خونی

درمان موثر مبتلایان به اسهال خونی طی همه گوی شامل مراحل زی است

*افرادى را که دچار سوء تغذی شدی، بد حالی طیشای حالات پر خطر هستند به سرعت به بهارستان منتقل کنید.

*تمام مبتلاکن را با آنتی بیوتیک خوراکی موثر بر سوش‌های محلی درمان کنید.

*در صورت ابتلای خودی اطرافکن به اسهال، نوشیدن آب و مایعات فراوان را فراموش نکنید، چرا که کم‌آبی باعث افزایش عوارض بیماری‌های اسهالی می‌شود. تمام بهاران را به منظور پیشگیری‌ی درمان کم‌آبی با محلول خوراکی ORS محلول وریدی در موارد کم‌آبی شدید درمان کنید.

*رژیم غذایی مبتلاکن همان غذای معمولی است و فقط باید به دفعات مکرر با حجم کمتر خورده شود. در مورد شیره خواران تغذیه با شیره مادر را ادامه دهید.

بهاران پرخطر

خوب است بدانیم خطر مرگ به علت اسهال خونی در کودکان زیر پنج سال و شیره خوارانی که سوء تغذیه شدید دارند، بزرگسالانی که بالای 50 سال هستند، بهاران مبتلا به کم‌آبی، تشنج‌ی بد حال در زمان مراجعه، کودکان و بزرگسالان دچار سوء تغذیه واضح بیشتر است.

پیشگیری و درمان کم‌آبی

اگرچه اسهال خونی معمولاً با کم‌آبی و از دست رفتن شدید الکترولیت‌ها همراه نیست. اما لازم است وضعیت آب و الکترولیت این بهاران در تسه‌یلات

بهداشتی ارزیابی شود و در صورت کم آبی، موارد خفیف با محلول ORS و در موارد شدیدی با محلول‌های تزریقی درمان شوند مبتلاطن به اسهال خونی با علاج کم آبی، به شدت در معرض عوارض بهاریقراردارند.

بنابراین لازم است پس از دو روز از نظر بالینی ارزیابی مجدد شوند و باید به تمام مبتلاطن توصیه شود که در منزل به مقدار زطد مایعاتی مانندORS، آب برنج، سوپ، دوغ و آب مصرف کنند.

مه پاره حقی مقدم مسئول کنترل عفونت و دبیر کمیته آموزشبیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

زائران عتبات عالیات باید به چه نکات بهداشتی توجه کنند؟

زائران عتبات عالیات برای بهره‌مندی بیشتر از این سفر معنوی باید به نکاتی توجه داشته باشند تا در اطم زطوت موجب پیشگیری از به خطر افتادن سلامت آنان می‌شود.



به گزارش خبرنگار اعزامی خبرگزاری برنا به کربلای معلی، سفر به عتبات عالیات دارای فضیلت های بسیاری است که در احادیث و روایات بسیاری از پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) درباره آن نقل شده است و از جمله سفرهای به یادماندنی است که هر فردی در زندگی خود از آن به شرفی و صفا یاد می کند. به همین جهت زائران برای بهره مندی بیشتر از این سفر معنوی بای به نکاتی توجه داشته باشند تا در اطمینان و زکات موجب پیشگویی از به خطر افتادن سلامت آنان می شود.

خبرنگار اعزامی پایگاه اطلاع رسانی حج به کربلای معلی گفت و گویی با خانم "مه پاره حقی مقدم" مسئول کمیته کنترل عفونت و دیپلماسی آموزش بهارستان خاتم الانبیا(ص) تهران داشته است که ایشان نکات بهداشتی مورد نیاز قابل توجهی را به زائران توصیه نموده که متن آن را در ادامه می خوانید.

زائران عتبات عالیات بای به چه نکات بهداشتی توجه نمایند؟

در سفر اخیری که مدتی قبل به عتبات داشته ام، لازم می دانم تا نکاتی را به زائران محترم یادآوری کنم که رعایت این نکات موجب پیشگویی از بسیاری بهارها می شود. این نکات عبارتند از:

- زائران بای از مصرف غذاهای رو باز و نامطمئن پرهیز کنند و تا حد امکان از

غذاهای پخش بچی شده در کاروان های ایانی استفاده کنند.

- مهم ترین اقدامات بهداشتی زائران شستن دستها، نوشیدن مکرر آب و مواظبت در زمینه تماس با افراد مبتلا به بیماریهای تنفسی می باشد.

- رعایت بهداشت فردی و بهداشت عمومی در داخل اتوبوس، ریختن زباله در داخل سطل های زباله در اتوبوس بسیار مهم و اساسی است.

- زائران تا حد امکان روزی یک بار حمام کنند و مسواک زدن را رهن فراموش نکنند.

- لباسهای خود را مکرر تعویض و بشویند.

- در هوای گرم، استحمام در اولین فرصت ممکن پس از ورود به هتل به افرادی که اضافه وزن دارند توصیه می شود.

- در صورت بروز بیماری و هر نوع ناراحتی، آنرا فوراً به مدیران کاروان ها اطلاع دهند تا در اسرع وقت جهت درمان، آنها را به یکی از پایگاه های درمانی ارجاع دهند.

- به منظور پیشگیری از بیماری وبا(التور) همواره داشتن چند عدد لیمو ترش

لی مصرف آب لیمو با غذا و مایعات ضروری است.

- همچنین به منظور پیشگیری از بیماری وبا(التور) از مصرف شیر، بستنی و سایر لبنیات غنی پاستوریزه جداً خودداری و از خرید مواد غذایی و خوراکی از فروشندگان دوره گرد جداً پرهیز نماید.

- در طول مسری از سرویس‌های بهداشتی که توسط مدیران کاروان توصیه می‌شود استفاده نمایند.

- قبل از مصرف هر غذا و همچنین پس از بازگشت از سرویس بهداشتی، دستهای خود را حتماً با آب و صابون بشوئید و در صورت عدم دسترسی به آب از محلول‌های ضد عفونی کننده دست استفاده کنند.

- 10 روز قبل از حرکت، واکسن آنفولانزا و مننژیت تزریقی و کارت واکسیناسیون را همراه داشته باشند.

- زائران بایع حتماً توجه داشته باشند که از خرید غذایی و شیرینی‌هایی که در فضای آزاد و به دور از گزند حشرات موزی قرار دارند خودداری نمایند که در غی این صورت خطر مسمومیت برای آنها زیاده خواهد بود.

- همیشه در تمام مراحل سفر در بین راه و هتل از آب بطری‌های پلمپ شده مصرف نمایند.

- در هیچ شرایطی از لوهان و حوله مشترک با دیگران استفاده نکنند.

- برای احتیاط مقداری آب و تنقلات فاسد نشدنی مانند بیسکویت، توت خشک، آلو خشک، پسته و ... همراه داشته باشند و همچنین همراه داشتن قرص سرماخوردگی، ضد اسهال و مسکن ساده رهن توصیه می شود.

- به همراه داشتن لوهان، مسواک، شانه، حوله، دو عدد ملحفه به منظور رعایت بهداشت فردی توصیه می شود.

- از بردن غذا به اتاق هتل خودداری کنند زیرا احتمال فاسد شدن و آلودگی آن بسیار زیاد است.

- در صورت استفاده از غذاهای کنسروی بی بسته بندی شده به تاریخ انقضای مصرف آن دقیقاً توجه نمایند.

- در طول سفر خود با رعایت بهداشت مراقب سلامت خود باشند و افرادی که بیماریهای خاصی دارند و جهت کنترل آن دارو مصرف می کنند لطفاً داروهای مورد استفاده خود را به همراه داشته باشند و بی در کف دستی خود نگه دار کنند تا دچار مشکل نشوند.

امید است که زائران با رعایت نکایت بهداشتی ذکر شده، بتوانند از معنویت
این سفر ارزشمند بهره مند شوند.