

اسهال مسافران Traveller's diarrhea

چگونه از اسهال مسافران پیشگیری کنم؟

یک واکسن خوراکی برای کمک به محافظت در برابر اسهال مسافران ناشی از ETEC موجود است، اما به طور معمول توصیه نمی‌شود. این واکسن در صورتی توصیه می‌شود که شما در معرض خطر بالاتری برای عوارض ناشی از اسهال مسافران قرار داشته باشید. این واکسن همچنین در برابر بیماری وبا نیز محافظت ایجاد می‌کند. برای آگاهی بیشتر درباره این واکسن، به

[HealthLinkBC File #41k واکسن وبا و اسهال مسافران](#)

مراجعه کنید.

واکسن فعلی تنها در برابر یک نوع از باکتری‌های مسبب اسهال مسافران محافظت ایجاد می‌کند. بهترین راه پیشگیری از اسهال مسافران رعایت بهداشت فردی (نظافت) مناسب است. مراقب آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشید.

راهنمایی‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا هنگام مسافرت سالم بمانید.

کارهایی که باید انجام دهید:

- غذاهایی بخورید که به خوبی پخته شده و به صورت گرم سرو می‌شوند
- برای مسواک زدن از آب بطری یا تصفیه شده استفاده کنید
- آب بطری، نوشابه‌های بطری شده، یا نوشابه‌هایی که با آب تصفیه شده تهیه شده‌اند مصرف کنید. اطمینان حاصل کنید که نوشیدنی‌های بطری، دارای درب پلمب‌شده باشند.
- میوه‌ها و سبزی‌هایتان را با آب تصفیه شده بشویید و پوست آن‌ها را بگیرید.
- حتماً فرآورده‌های شیری، مانند شیر، پنیر یا ماست را مصرف کنید که پاستوریزه شده و در یخچال نگهداری شده باشند. اگر در این مورد تردید دارید، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

کارهایی که نباید انجام دهید:

- نوشیدن آب چشمه، آب‌های سطحی یا راکد، مگر اینکه تصفیه شده باشند
- نوشیدن آب شیر یا افزودن یخ به نوشابه‌هایتان

بیماری اسهال مسافران شایع‌ترین دغدغه سلامتی است که بر مسافران کشورهای گرمسیری اثر می‌گذارد. مقصد و نوع سفر مهمترین عوامل خطر برای اسهال مسافران به شمار می‌آیند. بسته به مقصد، تا 50 درصد از مسافرانی که به کشورهای در حال توسعه سفر می‌کنند ممکن است به بیماری اسهال مسافران مبتلا شوند. اگر جزء افراد زیر باشید ممکن است در معرض خطر بالای عوارض ناشی از اسهال مسافران باشید:

- دارای سیستم ایمنی تضعیف‌شده
- دارای نارسایی مزمن کلیه
- دارای نارسایی احتقانی قلب
- دارای دیابت شیرین وابسته به انسولین
- دارای بیماری التهاب روده

بیماری اسهال مسافران چیست؟

اسهال مسافران به دفع مکرر، شل یا آبکی مدفوع گفته می‌شود. این مشکل در اثر خوردن یا نوشیدن مواد غذایی یا مایعات آلوده رخ می‌دهد. این عارضه همچنین می‌تواند به دلیل عدم رعایت بهداشت فردی، از طریق تماس شخص به شخص ایجاد شوند. سایر علائم ممکن است شامل تهوع، استفراغ، دل‌پیچه، تب یا در موارد شدیدتر وجود خون در مدفوع باشد. علائم می‌توانند به طور ناگهانی آغاز شوند و معمولاً 3 تا 4 روز ادامه داشته باشند.

شایع‌ترین علت بیماری اسهال مسافران، مصرف غذا یا آب آلوده به نوعی باکتری به نام *شریشیا کولای* / *انتروکوکسیر نیک* (ETEC) است. این باکتری‌ها در مدفوع افراد آلوده یافت می‌شوند. افرادی که پس از استفاده از دستشویی، دست‌های خود را به‌طور کامل نمی‌شویند، می‌توانند این باکتری را به دیگران منتقل کنند. این انتقال از طریق آماده‌سازی غذا یا تماس دست با دهان رخ می‌دهد. آب تصفیه‌نشده که با فاضلاب یا کود حیوانی آلوده شده باشد نیز می‌تواند منبع بیماری محسوب شود. هنگامی که از این آب برای آماده‌سازی غذا، آشامیدن، شنا یا فعالیت‌های دیگری که ممکن است به بلعیدن آب منجر شوند استفاده شود، افراد در معرض ابتلا به ETEC قرار می‌گیرند.

برای آگاهی بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست به

[HealthLinkBC File #85 شستن دست‌ها: به جلوگیری از](#)

[شیوع آلودگی‌ها کمک کنید](#) رجوع نمایید.

- خوردن غذاها یا پسمانده غذاهایی که در بوفه‌های فروش غذا، خارج از یخچال به مدتی طولانی مانده‌اند یا به درستی نگهداری نشده‌اند
- غذا خوردن در بوفه‌ای که روی غذاهایش را به خوبی نمی‌پوشاند
- خوردن غذاهای نیمه پخته یا خام، ماهی یا خوراکی‌های صدفی
- خوردن غذاهایی که دستفروشان می‌فروشند
- خوردن سبزی‌های خام، سالاد یا میوه‌هایی که نمی‌توان پوستشان را گرفت، مانند انگور یا توت فرنگی.
- خوردن میوه‌ها و سبزی‌هایی که پوستشان ترک خورده یا صدمه دیده‌اند
- خوردن هندوانه، چرا که ممکن است در آن آب محلی تزریق کرده باشند تا وزن آن را افزایش دهند
- خوردن دسرهای خامه‌ای، فرنی، موس، سس مایونز، یا سس هالندیز که احتمال دارد درست در یخچال نگهداری نشده باشند

چگونه آب را برای آشامیدن تصفیه کنم؟

چندین راه برای تصفیه آب به منظور سالم کردن آن برای آشامیدن وجود دارد.

تصفیه با حرارت

آب را به جوش کامل برسانید و به مدت دست کم یک دقیقه در حالت جوش نگاه دارید. دمای آب را در یک ظرف در بسته تا حد دمای اتاق پایین بیاورید. در ارتفاعات بالای 2000 متر (معادل 6500 فوت)، آب را به مدت دست کم 2 دقیقه بجوشانید تا ضد عفونی شود. در چنین ارتفاعی، آب در دمای پایین‌تری به جوش می‌آید.

مایع سفید کننده خانگی (دارای 4 تا 6 درصد کلر)

به هر لیتر آب زلال 2 قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال 4 قطره بیافزایید. آب غیر زلال را ابتدا با عبور دادن از یک پارچه تمیز صاف کنید. پس از افزودن مایع سفید کننده، آب را خوب هم بزنید و بگذارید دست کم 30 دقیقه بماند. این روش در برابر بیشتر ویروس‌ها و باکتری‌ها مؤثر است، اما به طور کلی در برابر کریتوزپوریوم مؤثر نیست.

تنتور ید (2.5 درصد)

به هر لیتر آب زلال 5 قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال 10 قطره بیافزایید. بگذارید آب به مدت دست کم 30 دقیقه در همین حالت بماند. افراد باردار، کودکان، کسانی که مشکل تیروئید دارند، یا کسانی که می‌دانند به ید حساسیت دارند، نباید برای تصفیه آب از قطره‌های تنتور ید استفاده کنند.

دستگاه‌های تصفیه‌ی آب موجود در فروشگاهها، قطره‌ها یا قرص‌های تصفیه آب

انواع دستگاه‌های تصفیه آبی که از ترکیبی از مواد شیمیایی، مکانیکی یا پرتو فرابنفش برای تصفیه آب استفاده می‌کنند را می‌توان از

داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های ورزشی در کانادا تهیه کرد. برچسب روی محصول را بخوانید و اطمینان یابید که می‌توانند باکتری، ویروس و انگلها را فیلتر کنند. از دستورهای روی بسته قرص‌ها پیروی کنید.

برای آگاهی بیشتر در باره ضد عفونی کردن آب آشامیدنی در خانه یا هنگام مسافرت، لطفاً به [HealthLinkBC File #49b](#) **ضد عفونی آب آشامیدنی** رجوع کنید.

چگونه می‌توان بیماری اسهال مسافران را درمان کرد؟

مایعات

مهمترین راه درمان اسهال این است که مایعات از دسته رفته بدن را جبران نمایید. این مایعات را می‌توان با نوشیدن مایعات شفاف مانند آب تصفیه‌شده، آب گوشت (یا آب مرغ) شفاف، آب‌میوه‌های رقیق‌شده یا نوشیدنی‌های ورزشی، به مدت 24 تا 48 ساعت جبران نمود.

برای کودکان، کسانی که سابقه‌ی عوارض پزشکی دارند، و سالمندان، از دست رفتن آب در اثر اسهال باعث نگرانی است.

مصرف محلول خوراکی ضدکم‌آبی (ORS) می‌بایست در نظر گرفته شود.

محلول خوراکی ضدکم‌آبی (ORS)

اگر اسهال شدید باشد و پس از 24 ساعت بهبود نیابد، نوشیدنی‌هایی بنوشید که بتوانند الکترولیت یا املاح از دست رفته بدن را تأمین کنند. از بسته‌های آماده محلول خوراکی ضدکم‌آبی برای تأمین آب بدن (Oral Rehydration Salt)، به اختصار (ORS) از قبیل گاسترولیت (Gastrolyte®) استفاده کنید. هنگام برنامه‌ریزی برای سفر، قبل از ترک کانادا، بسته‌های ORS خریداری کنید و آنها را در بسته‌ی بهداشتی سفرتان بگنجانید.

اگر بسته‌های آماده‌ی محلول ORS در دسترس نیست، می‌توانید با استفاده از دستور زیر آن را تهیه کنید. این محلول را تنها تا قبل از دریافت مراقبت‌های بهداشتی استفاده کنید:

- لیوان # 1: 8 اونس آب‌میوه، ½ قاشق چایخوری شربت ذرت، شکر یا عسل، اندکی نمک خوراکی
- لیوان # 2: 8 اونس آب گازدار تصفیه‌شده و ¼ قاشق چایخوری جوش شیرین

مقداری از لیوان #1 و مقداری از لیوان #2 بنوشید. این کار را تکرار کنید تا زمانی که دیگر احساس تشنگی نکنید.

این نوشیدنی خانگی را به کودکان زیر 12 سال ندهید. محلول‌های ORS آماده در بیشتر کشورها موجودند و می‌توانید برای کودکان زیر 12 سال از آن‌ها استفاده کنید تا مانع از دست رفتن آب بدنشان شوید. نوزادان باید همچنان در کنار مصرف ORS، با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه شوند.

کودکان و بزرگسالان می‌توانند علاوه بر مایعات یا محلول خوراکی ضدکم‌آبی (ORS)، به خوردن غذای جامد نیز ادامه دهند. اگر گرسنه نیستید، مایعات بنوشید. وقتی حالتان بهتر شد، به آرامی مصرف مقادیر کم غذاهای ساده و آسان‌هضم را آغاز کنید. این غذاها شامل موارد زیر هستند:

- موز
- پوره سیب
- هویج پخته
- بیسکویت شور (کراکر)
- برنج
- سیب‌زمینی آب‌پز
- تخم مرغ
- مرغ
- ماهی
- از خوردن غذاها و نوشیدنی‌هایی که ممکن است معده را تحریک کنند، خودداری کنید. موادی که می‌توانند معده را تحریک کنند شامل موارد زیر هستند:
- الکل
- قهوه
- چای پر رنگ
- نوشیدنی‌های شیرین
- غذاهای تند
- غذاهای چرب
- محصولات لبنی

دارو

چندین دارو ممکن است برای درمان بیماری اسهال مسافران تجویز شود. برای آگاهی بیشتر، با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

چه زمانی باید با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی تماس بگیرم؟

اگر نشانه‌های زیر را مشاهده کردید با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی تماس بگیرید:

- تب بالا
- خون یا چرک در مدفوع
- نشانه‌های از دست رفتن آب بدن، مانند خشکی دهان، ضربان شدید قلب، کاهش ادرار یا تیره شدن رنگ ادرار؛ یا
- اگر اسهال ظرف مدت 48 تا 72 ساعت متوقف نشود