

عفونت ژیا ردیا Giardia Infection

عفونت ژیا ردیا چیست؟

ژیا ردیا انگلی است که روده های انسان و حیوانات را آلوده می کند. وقتی که فرد بیمار می شود، این بیماری ژیا ردیازیس نامیده می شود یا برخی اوقات با اسم «تب بیور» نیز شناخته می شود.

بیماری ژیا ردیازیس یکی از متداول ترین دلایل اسهال ناشی از عفونت است که دوره درمانی آن بیشتر از 2 هفته می باشد. نوشیدن آبی که به خوبی از فیلتر عبور نکرده، تصفیه نشده یا جوشانده نشده است معمولاً موجب ابتلا به اسهال بین افراد می شود.

چگونه ممکن است که به بیماری ژیا ردیازیس مبتلا شوم؟

آب، غذا یا انتقال مدفوعی-دهانی می توانند کیست های ژیا ردیا را بین افراد آلوده جابه جا کند. انتقال مدفوعی-دهانی به این معنا است که ذرات مدفوع که آلوده هستند بلعیده شوند.

آب آلوده یکی از دلایل اصلی شیوع بیماری ژیا ردیازیس است. کیست های ژیا ردیا در دریاچه ها، برکه ها، رودخانه ها و نهرا یافت می شوند. در صورت خوردن آب آلوده یا قورت دادن تصادفی آب آلوده هنگام شنا احتمال ابتلای شما به این بیماری وجود دارد. همچنین در صورتی که مواد غذایی آلوده به کیست ها را به صورت خام یا کاملاً پخته نشده مصرف کنید، احتمال ابتلای شما به این بیماری وجود دارد.

همچنین احتمال انتقال انگل ژیا ردیا بین افراد در محیط هایی مثل مهدکودک ها وجود دارد. بچه های کم سن و سال که هنوز یاد نگرفته اند خودشان به تنهایی از دستشویی استفاده کنند و در صورتی که شرایط بهداشتی نیز چندان مطلوب نباشد بیشترین احتمال را برای ابتلا به این بیماری دارند. همچنین، این کودکان ممکن است که این بیماری را در خانواده به دیگر اعضا نیز منتقل کنند.

به علاوه، در صورتی که حین رابطه جنسی با مدفوع تماس برقرار شود، احتمال انتقال انگل ژیا ردیا وجود دارد.

بیماری ژیا ردیازیس چه علائمی دارد؟

بیماری ژیا ردیازیس می تواند اسهال، دل درد، تشکیل گاز معده، نفخ، داشتن دائمی مدفوع شل، زرد و چرب، حالت تهوع، کاهش وزن و خستگی را به همراه داشته باشد.

علائم این بیماری 1 تا 3 هفته بعد از اینکه انگل وارد بدن شما شد خود را نشان می دهد. 2 تا 4 هفته یا بیشتر طول می کشد که علائم برطرف شوند. غالباً افراد مبتلا به این بیماری علائمی ندارند. در برخی مواقع، پس از کمی بهبودی علائم دوباره ظاهر می شوند.

عفونت طولانی و یا شدید می تواند بیماری آرتروز واکنشی را به همراه داشته باشد و به سلول های دیواره لوله گوارش آسیب بزند. پس از این آسیب، بدن شما شاید نتواند مواد غذایی را به خوبی

جذب کند. ابتلا به این نوع عفونت های شدید یا طولانی چندان متداول نیست.

تشخیص و درمان بیماری ژیا ردیازیس چگونه انجام می شود؟

اگر فکر می کنید که به بیماری ژیا ردیازیس مبتلا هستید، برای دادن آزمایش، مشاوره و درمان نزد مسئول خدمات پزشکی خود بروید. احتمالاً برای انجام آزمایش از شما خواسته شود که نمونه مدفوع بدهید. تشخیص انگل ژیا ردیا گاهی مشکل است پس شاید نیاز باشد که شما بیش از 1 نمونه بدهید.

در برخی موارد، عفونت ناشی از ژیا ردیا بدون درمان نیز بهتر می شود. مسئول خدمات پزشکی شما باید تصمیم بگیرد که آیا درمان با داروهای ضد انگل باید انجام شود یا خیر.

در صورت ابتلا به بیماری ژیا ردیازیس چکاری باید انجام دهم؟

در صورتی که دلیل اسهال شما انگل ژیا ردیا است، نباید به مدرسه یا محل کار بروید.

حداقل 48 ساعت بعد از برطرف شدن اسهال یا استفراغ برای شنا به دریاچه ها، برکه ها، نهرا، رودخانه، استخرها یا جکوزی نروید یا به گفته سازمان بهداشت محلی خود گوش دهید. با رعایت این دستورالعمل تضمین می شود که دیگر افرادی که برای شما آمده اند به این بیماری مبتلا نمی شوند.

بعد از رفتن به دستشویی و قبل از خوردن غذا یا آماده کردن غذا دست های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید. دست های خود را با حوله یکبار مصرف خشک کنید.

اگر در صنعت مواد غذایی و بهداشت کار می کنید یا یکی از کارکنان مهدکودک هستید، ممکن است که شما انگل ژیا ردیا را به دیگران انتقال دهید. در صورتی که به اسهال مبتلا هستید یا استفراغ می کنید در خانه خود بمانید. بعد از آخرین دوره اسهال یا استفراغ (هر موردی که بعد از دیگری مشاهده شود) حداقل به مدت 48 ساعت سر کار نروید یا به توصیه سازمان بهداشت محلی خود گوش دهید. دست های خود را کامل و به صورت منظم بشویید تا احتمال انتقال این بیماری به دیگران را کاهش دهید.

کودکانی که به مهدکودک می روند و به اسهال مبتلا هستند باید در منطقه ای تحت نظارت و به دور از دیگر کودکان تحت مراقبت قرار بگیرند تا زمانی که والدین به دنبال کودک خود بیایند. کودکان بعد از آخرین دوره اسهال یا استفراغ (هر موردی که بعد از دیگری مشاهده شود) حداقل به مدت 48 ساعت نباید به مهدکودک بروند یا باید به توصیه سازمان بهداشت محلی خود گوش دهند.

یک بزرگسال باید زمانی که بچه ها در مهدکودک دست های خود را می شویند آن ها را زیر نظر داشته باشند. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره شستن دست ها به [HealthLinkBC File #85](#)

شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی ها کمک کنید رجوع کنید.

حتی بعد از بهتر شدن حال شما در صورتی که درمان نشوید، انگل ژیراریا ممکن است به مدت چند هفته در مدفوع شما باشد و احتمال بیمار کردن دیگران از سوی شما وجود داشته باشد. بعد از رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا آماده کردن غذا، دستهای خود را کامل با مایع دستشویی و آب بشویید.

چگونه می‌توانم از ابتلا به بیماری ژیرادیازیس پیشگیری کنم؟

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ژیرادیازیس این توصیه را به خاطر داشته باشید:

- اگر اطلاعیه نیاز به جوشاندن آب برای سیستم آب شهری شما منتشر شد، این توصیه را جدی بگیرید و از دستورالعمل‌های ارائه شده پیروی کنید
- آب‌های سطحی را که سرچشمه اصلی آن‌ها چشمه‌ها، نهرها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، برکه‌ها یا چاه‌های کم عمق هستند یا آب زیر زمینی را که احتمال آلوده بودن آن به عوامل بیماری‌زا وجود دارد مصرف نکنید. این آب‌ها ممکن است به مدفوع حیوانات آلوده باشند
- هنگام چادر زدن در بیرون شهر، در محدوده 30 متری نزدیک به آب‌های روان ادرار یا مدفوع نکنید
- اگر به انگل ژیرادیا مبتلا هستید در طول مدتی که به اسهال مبتلا هستید یا حداقل 48 ساعت بعد از برطرف شدن اسهال برای شنا به دریاچه‌ها، برکه‌ها، نهرها، رودخانه‌ها، استخرها و جکوزی نروید. این امر تضمین می‌کند که دیگر افرادی که برای شنا رجوع کرده‌اند به این بیماری مبتلا نمی‌شوند
- از شیر یا آب میوه غیر پاستوریزه استفاده نکنید
- قبل از خوردن یا دست زدن به غذا دست‌های خود را بشویید
- بعد از رفتن به دستشویی، عوض کردن پوشک بچه یا دست زدن به حیوانات دست‌های خود را بشویید
- قبل از خوردن یا آماده کردن غذا دست‌های خود را بشویید
- غذاهای پخته نشده یا نوشیدنی‌هایی را که با آب تصفیه نشده آماده شدند به ویژه هنگام سفر به کشوری دیگر مصرف نکنید
- هنگام رابطه جنسی احتیاط را در دستور کار خود قرار دهید و با مدفوع تماس نداشته باشید

چگونه می‌توان کیست‌های ژیرادیا را در آب از بین برد؟

اگر آب لوله‌کشی شما از منبع آب سطحی که تصفیه نشده است یا از آب زیر زمینی که احتمال آلوده بودن آن به عوامل بیماری‌زا وجود دارد تأمین می‌شود باید قبل از مصرف کردن آب، استفاده در دستگاه یخ‌ساز، شستن میوه و سبزیجات خام، تهیه شیر خشک

بچه، مسواک زدن یا شستن دندان‌های مصنوعی آب را ضد عفونی کنید. می‌توانید با کمک شیوه‌های ضد عفونی زیر کیست‌های ژیرادیا را از بین ببرید:

- **جوشاندن:** حداقل برای 1 دقیقه آب را به صورتی که غلغل کند کامل بجوشانید. اگر از کتری برقی استفاده می‌کنید که به صورت خودکار خاموش می‌شود، مطمئن شوید که آب به مدت 1 دقیقه جوشانده شده است. اگر در ارتفاع 2,000 متری (6,500 پایی) از سطح دریا هستید، حداقل آب را برای 2 دقیقه بجوشانید تا ضد عفونی شود. اجازه دهید که آب سرد شود. همیشه آب آشامیدنی خود را در ظروف تمیزی که مخصوص نگه داشتن آب یا غذا هستند نگه دارید. در صورتی که آب آلودگی زیادی داشته باشد یا به مواد شیمیایی آلوده باشد، این آب با جوشاندن تصفیه نمی‌شود
 - **استفاده از فیلتر:** برای از بین بردن کیست‌های ژیرادیا اندازه مطلق سوراخ‌های فیلتر باید 1 میکرون یا کمتر باشد و تأییدیه سازمان ملی بهداشت (NSF) یا 1 سازمان رسمی ثالث دیگر را داشته باشد. فیلتر پارچه‌های فیلتردار (مثل Brita®) نمی‌توانند مسیر کیست‌های ژیرادیا را مسدود کنند. برخی دستگاه‌های دارای سیستم تصفیه داخلی می‌توانند مسیر کیست‌های ژیرادیا را مسدود کنند اما این دستگاه برای عملکرد خوب به تعمیرات و نگهداری منظم و کامل نیاز دارند
 - **تصفیه با نور فرابنفش (UV):** همچنین می‌توان برای ضد عفونی کردن از دستگاه‌های فرابنفش استفاده کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر با فروشندگان دستگاه‌های تصفیه آب یا با مسئول محافظت از محیط‌زیست در محل خود صحبت کنید. همانند فیلترها، دستگاه‌های تصفیه مجهز به نور فرابنفش نیز باید تأییدیه NSF یا یک سازمان ثالث رسمی دیگر را در زمینه مسدود کردن مسیر کیست‌ها یا خنثی کردن اثر کیست‌ها داشته باشند
 - **دیگر روش‌های تصفیه:** همچنین می‌توان از دستگاه‌های تقطیر و ترکیبی (فیلتر به همراه نور فرابنفش) استفاده کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر با فروشندگان دستگاه‌های تصفیه آب یا با مسئول محافظت از محیط‌زیست محل خود صحبت کنید
- باید به خاطر داشته باشید که ژیرادیا به نسبت در مقابل کلر از خود مقاومت نشان می‌دهد پس تصفیه کردن آب با کلر معمولاً نمی‌تواند این انگل را از بین ببرد.

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ضد عفونی کردن آب به [HealthLinkBC File #49b](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files/HealthLinkBC-File-49b) گندزایی از آب آشامیدنی رجوع کنید یا با مسئول محافظت از محیط‌زیست در محله خود تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره NSF به نشانی www.nsf.org/ رجوع کنید.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority