



اسهال مسافر Traveller's Diarrhea

واکسن کنونی تنها در برابر یک نوع باکتری عامل اسهال مسافر محافظت به عمل می‌آورد. رعایت بهداشت شخصی (نظافت) و دقت در آنچه می‌خورید یا می‌نوشید بهترین راه‌های پیشگیری از اسهال مسافر هستند.

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.
- میوه‌ها و سبزی‌هایتان را با آب تصفیه شده بشوید و پوست آن‌ها را بگیرید.
- حتماً فراورده‌های 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
- خوردن غذاها یا پسمانده غذایی 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 محل آب تزیق کرده باشند تا وزن آن را افزایش دهند
- خوردن دسرهای خامه‌ای، فرنی، موس، سس مایونز، یا سس هالندیز که احتمال دارد به درستی در یخچال نگهداری نشده باشند

چگونه آب را برای آشامیدن تصفیه کنیم؟

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

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

بیماری اسهال مسافر به مدفوع مکرر، شل، یا آبی ناشی از خوردن یا آشامیدن غذا یا مایعات آلوده گفته می‌شود. نشانه‌های آن ممکن است تهوع، استفراغ، دل درد (دل پیچه)، نفخ شکم و احساس ناخوشی را شامل شود. این نشانه‌ها می‌توانند به طور ناگهانی آغاز شوند و 3 تا 4 روز دوام داشته باشند.

شایع‌ترین علت اسهال مسافر مصرف غذا یا آب آلوده به باکتری به نام *اشریکیا کولای انتروتوکسیژنیک (Enterotoxigenic E. coli)*، به اختصار (ETEC) می‌باشد. این باکتری‌ها در مدفوع افراد آلوده یافت می‌شوند. کسانی که پس از رفتن به دستشویی دستشان را به درستی نمی‌شویند، می‌توانند از طریق تهیه غذا یا از راه تماس دست-با-دهان باکتری را به دیگران منتقل کنند. آب تصفیه نشده که با فاضلاب یا فضولات حیوانی آلوده شده باشد نیز چنانچه برای تهیه‌ی غذا، آشامیدن، شنا کردن یا سایر فعالیتهایی که به فرودادن آن می‌انجامد استفاده شود، می‌تواند منبعی برای این بیماری باشد.

برای آگاهی بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست به

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

آلودگی‌ها کمک کنید مراجعه کنید.

چگونه از اسهال مسافر پیشگیری کنیم؟

واکسن خوراکی برای محافظت در برابر اسهال مسافر ناشی از *اشریکیا کولای انتروتوکسیژنیک (ETEC)* موجود است اما به طور معمول توصیه نمی‌شود مگر اینکه شما در خطر بالای عوارض ناشی از اسهال مسافر باشید. این واکسن فرد را در برابر وبا نیز محافظت می‌کند. برای آگاهی بیشتر در باره این واکسن، از این پیوند اینترنتی دیدن کنید:

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

تصفیه با حرارت

آب را به جوش کامل برسانید و به مدت دست کم 1 دقیقه در حالت جوش نگاه دارید. دمای آب را در یک ظرف در بسته تا حد دمای اتاق پایین بیاورید. در ارتفاعات بالای 2,000 متر (6,500 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 4-6 percent کلر)

به هر لیتر آب زلال 1 قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال 4 قطره بیافزاید. 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 کریتوزپوریدیوم مؤثر نیست.

نتنور ید (2.5 percent)

به هر لیتر آب زلال 5 قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال 10 قطره نتنور ید بیافزاید. بگذارید آب به مدت دست کم 30 دقیقه در همین حالت بماند. زنان باردار، کودکان، کسانی که مشکل تیروئید دارند، یا کسانی که می‌دانند به ید حساسیت دارند، نباید برای تصفیه آب از قطره‌های نتنور 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، رجوع کنید به [HealthLinkBC File #49b](#) گندزدایی از آب آشامیدنی.

چگونه می‌توان اسهال مسافر 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 زلال (صاف) مانند آب بطری شده، 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 مایه‌ی نگرانی است. مصرف نمک جبران آب نوشیدنی (ORS) می‌بایست در نظر گرفته شود.

نمک جبران آب نوشیدنی (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 نوشیدنی نمک 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، 1/2 قاشق غذاخوری شربت ذرت، شکر یا عسل، اندکی نمک خوراکی
- لیوان # 2: 8 اونس آب کربنات دار جوشانده یا بطری شده، 1/4 قاشق غذاخوری بیکینگ سودا

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.

غذا

کودکان و بزرگسالان می‌توانند افزودن بر مصرف ORS، غذای جامد بخورند. اگر گرسنه نیستید، مایعات بنوشید. هنگامی که احساس می‌کنید بهتر شده‌اید، آرام آرام خوردن غذاهای بدون چاشنی نمک و ادویه که به آسانی گوارش می‌شوند را آغاز کنید، مانند موز، سس سیب، هویج پخته، کراکر، برنج، سیب زمینی آب پز، تخم مرغ، مرغ و ماهی. از غذاها یا نوشیدنی‌هایی که امکان دارد معدمتان را اذیت کنند، مانند الکل، قهوه، چای قوی، نوشیدنی‌های پر شکر، غذاهای ادویه‌دار، غذاهای چرب و فراورده‌های شیری بپرهیزید.

دارو:

چندین دارو ممکن است برای درمان اسهال مسافر تجویز شود. برای آگاهی بیشتر، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

چه زمانی باید با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرم؟

اگر نشانه‌های زیر را مشاهده کردید با مراقبتگر بهداشتی 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