

اسهال ها

Up To Date - Jun 2023

WHO - 2 May 2017

دکتر بهار پوررضا - کمیته پیشگیری از بیماریهای واگیر بهزیستی استان گیلان



در سطح جهانی تقریباً هر ساله ۱,۷ میلیارد کیس بیماری اسهال دوران کودکی گزارش می شود

اسهال ها در کودکان زیر ۵ سال یکی از علل سوء تغذیه قلمداد می شوند.

اسهال دومین بیماری منجر به فوت در کودکان زیر ۵ سال جهان است. این بیماری هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان می باشد.

هر ساله اسهال ها حدود ۵۲۵۰۰۰ کودک زیر ۵ سال را به کام مرگ فرو می برند

درصد قابل توجهی از بیماریهای اسهالی می توانند از طریق تامین آب آشامیدنی سالم ، سیستم فاضلاب با کیفیت و رعایت مسائل بهداشتی قابل پیشگیری باشند. WHO - 2 May 2017

تعریف اسهال: دفع مدفوع شل یا آبکی به تعداد دفعات سه بار یا بیشتر در یک روز (Up To Date - Jun 2023)



به لحاظ کلینیکی سه نوع اسهال وجود دارد:

- اسهال آبکی حاد: چند ساعت یا چند روز طول می کشد شامل وبا
- اسهال خونی حاد: که دیسانتری نیز نامیده می شود
- اسهال پایدار: ۱۴ روز یا بیشتر طول می کشد

WHO - 2 May 2017

علل احتمالی بروز اسهال ناگهانی (حاد)

(Up To Date - Jun 2023)



علت	نمای بالینی	درمان
اسهال عفونی		
عفونت ویروسی	مدفوع شل ، تب خفیف ، احساس بیمار بودن	درمان اختصاصی ندارد و معمولاً ظرف مدت ۴۸ ساعت بهبود می یابد
عفونت باکتریال	تب (درجه حرارت بالای ۳۸,۴ C) ، مدفوع خونی	معمولاً به درمان اختصاصی نیازی ندارد ، آنتی بیوتیک ها در موارد خاص تجویز می شوند
انگل ها		تجویز آنتی بیوتیک ها در بیشتر موارد ضروری است
اسهال غیر عفونی		
آنتی بیوتیک ها	مدفوع شلی که پس از آنتی بیوتیک شروع می شود ، معمولاً چند روز پس از قطع آنتی بیوتیک برطرف می شود	معمولاً نیازی به درمان ندارد - مگر در مورد کلستریدیوم دیفیسیل
عدم تحمل به غذا (مانند عدم تحمل نسبت به لاکتوز - قند شیر)	اسهال ، درد شکم و / یا نفخ پس از مصرف غذا	مشخص نمایید که آیا عدم تحمل غذایی علت مشکل است و آنرا مرتفع نمایید
بیماریهای التهابی روده (بیماری کرون ، کولیت زخم شونده)	زخم های دهانی ، اسهال ، درد شکم ، کاهش وزن و تب	برای بررسی کامل و درمان باید به پزشک مراجعه شود
سندرم روده تحریک پذیر	درد مزمن در ناحیه پایینی شکم ، اسهال و / یا یبوست	درمان علامتی
بیماری سلیاک (حساسیت به گلوتن)	بدون علامت تا بروز اسهال ، کاهش وزن ، درد شکم و نفخ	اجتناب کامل از گندم ، چاودار و جو



Causes of food and water borne diseases

- اسهالی که علت عفونی دارد معمولا از خوردن یا آشامیدن غذا یا آب آلوده ناشی می شود.
- نشانه ها و علائم بالینی عفونت معمولا ظرف ۱۲ ساعت تا ۴ روز از قرار گرفتن در معرض عامل بیماریزا ایجاد و در عرض ۳ تا ۷ روز بهبود می یابد.

علائم بالینی

فرد دچار اسهال ممکن است بیماری خفیف تا شدیدی را تجربه کند. شخصی که بیماری خفیف دارد ممکن است تعداد کمی حرکات روده ای منجر به مدفوع شل را تجربه کند و در سایر مواقع حالش خوب باشد. در مقابل، فرد دچار اسهال شدید ممکن است در طی یک روز ۲۰ بار یا حتی بیشتر، حرکات روده ای داشته باشد که هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار اتفاق می افتند. در چنین شرایطی مقادیر زیادی آب و نمک می تواند از دست برود که به شدت خطر کم آبی بدن را افزایش می دهد. اسهال ممکن است با تب (درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتی گراد) درد یا کرامپ شکمی، همراهی داشته باشد.



اسهال بعضا خونی



تب



درد شکم

دهیدراتاسیون (کم آبی بدن)



شدیدترین خطری که فرد دچار اسهال را تهدید می کند کم آبی است. طی دوره های اسهال آب و الکترولیتها (سدیم ، کلر ، پتاسیم و بی کربنات) از طریق مدفوع آبکی ، استفراغ ، عرق ، ادرار و تنفس از دست می رود. کم آبی بدن هنگامی اتفاق می افتد که آب و الکترولیت های از دست رفته جایگزین نشوند.

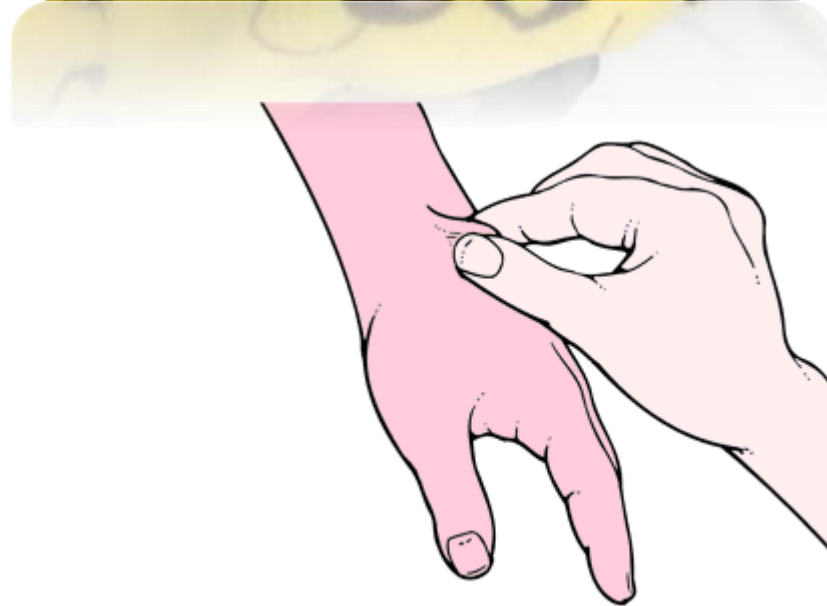
کم آبی شدید (حداقل دو مورد از نشانه های زیر وجود داشته باشند):

- خواب آلودگی / عدم هوشیاری
- چشم های فرو رفته
- عدم توانایی آشامیدن یا نوشیدن ضعیف
- پوستی که بین دو انگشت نیشگون گرفته می شود بسیار به آرامی ظرف مدت ۲ ثانیه یا بیشتر به حالت اولیه بر می گردد.

کم آبی خفیف تا متوسط (حداقل دو مورد از نشانه های زیر وجود داشته باشند):

- بی قراری ، نا آرامی
- چشم های فرو رفته
- مشتاقانه و با ولع نوشیدن ، تشنگی

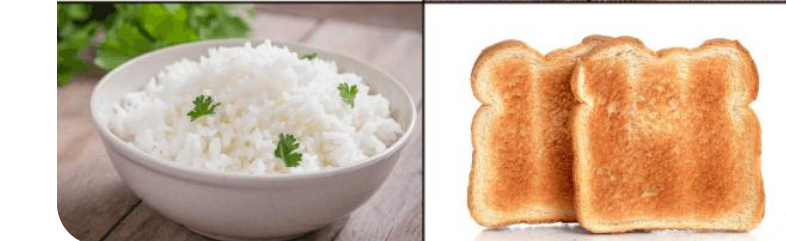
فقدان کم آبی بدن (علایم برای طبقه بندی به عنوان کم آبی خفیف تا متوسط یا شدید کافی نیست)



مراقبت های خانگی اسهال



- در موارد اسهال خفیف تا متوسط شما می توانید با نوشیدن مایعات اضافی در منزل اسهال خود را درمان نمایید. استفاده از محلول ORS (محلولی که حاوی آب، نمک و شکر است) بهترین درمان خط اول اسهال است
- در صورتیکه رنگ ادرارتان زرد تیره است یا تعداد دفعات ادرار کردن شما کم است، باید مایعات بیشتری بنوشید تا رنگ ادرارتان زرد کم رنگ یا بیرنگ شود. اگر شما به خوبی هیدراته باشید و مایعات بدنتان کافی باشد بصورت نرمال هر ۳ تا ۵ ساعت یکبار ادرار خواهید کرد.
- نوشیدنی های ورزشی برای جایگزینی مایعات بدن ایده آل نیستند اما ممکن است برای کسانی که بدنشان کم آب نیست و از سایر جهات سالم اند کافی باشند.
- آب میوه های رقیق و نوشیدنی های مزه دار شده در همراهی با کراکر های نمکی و آبگوشت سبک و سوپ ها ممکن است غذاهای مناسبی باشند.
- اگر آب بدن تان کم است و قادر نیستید از طریق دهان مایعات را دریافت نمایید می توانید در مطب های پزشکی یا اورژانس های بیمارستانی سرم های داخل وریدی دریافت نمایید.
- رژیم غذایی: هیچ گروه خاصی از مواد غذایی در زمان اسهال توصیه نشده است. به هر تقدیر داشتن تغذیه کافی در دوره های اسهال حاد اهمیت دارد.
- اگر اشتها ندارید می توانید برای مقطع زمانی کوتاهی صرفا مایعات بنوشید.
- نشاسته و غلات پخته مانند سیب زمینی، نودل، برنج، گندم و جو دو سر با نمک توصیه می شود
- اگر شما دچار اسهال آبکی هستید، کراکرها، موز، سوپ و سبزی های پخته شده نیز می توانند مورد استفاده قرار بگیرند.
- پروبیوتیک ها می توانند مفید باشند
- داروهای ضد اسهال برای کاهش حجم و دفعات اسهال موجود اند اما بایستی با نظر پزشک مصرف شوند و در مواردیکه تب یا اسهال خونی وجود داشته باشد استفاده از آنها مجاز نمی باشد. (Up To Date - Jun 2023)
- مکمل های زینک (روی) طول مدت دوره اسهال را تا ۲۵٪ و حجم مدفوع را تا ۳۰٪ کاهش می دهد.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماهه نخست زندگی نقش پیشگیرانه و درمانی دارد. WHO - 2 May 2017



در بیشتر موارد اسهال نیازی به تجویز آنتی بیوتیک نیست.

آنتی بیوتیک معمولاً در موارد زیر تجویز می شود و نوع آنرا پزشک مشخص می کند:



✓ بیش از ۸ بار مدفوع شل در روز

✓ تب

✓ مدفوع خونی

✓ از دست رفتن آب بدن (دهیدراتاسیون)

✓ علائم بالینی که برای بیش از یک هفته ادامه

می یابد

✓ سیستم ایمنی تضعیف شده

✓ زمانی که بستری شدن در بیمارستان نیاز باشد

(Up To Date - Jun 2023)

پیشگیری از اسهال

(Up To Date - Jun 2023)

اسهال و شنا کردن را در هم نیامیزید



در صورتیکه خود یا کودکان تان دچار اسهال هستید از شنا کردن پرهیز نمایید.

- غذاها را به **فوریت در یفچال** بگذارید. هرگز غذاهای پخته شده را برای بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید (در صورتیکه دمای اتاق بالای ۳۲ درجه سانتی گراد باشد، این فرجه حداکثر یک ساعت است)

- از شیر غیر پاستوریزه یا غذایی که حاوی **شیر غیر پاستوریزه** است (مانند بستنی غیر پاستوریزه) استفاده نکنید
- **میوه ها و سبزیجات خام** را به فوبی قبل از مصرف بشوئید (بر اساس پروتکل ها)
- درجه حرارت **یفچال** را در ۴,۴ سانتی گراد یا پایین تر و **فریزر** را در ۱۷,۸ - سانتی گراد یا پایین تر نگهدارید.
- **غذاهای نیم پز ، فاسد شدنی و آماده خوردن** را در کوتاه ترین زمان ممکن میل نمایید.
- گوشت قرمز ، ماهی و مرغ خام را بصورت جدا از سایر غذا ها در فریزر نگهداری نمایید.
- دستها ، چاقو ها و تخته های برش مواد غذایی را پس از آماده سازی غذای خام شامل گوشت قرمز ، ماهی و مرغ خام بشوئید.
- غذاهای فامی که منشأ حیوانی دارند تا زمانی که داخل گوشت به یک درجه حرارت ایمن برسند بپزید . این درجه حرارت برای برش های نازک گوشت ۷۱ ؛ برای جوجه ۷۷ و برای بوقلمون ۸۲ سانتی گراد است و باید حداقل ۳ دقیقه هم در این درجه حرارت باقی بمانند.
- **غذاهای دریایی** جهت به حداقل رساندن مسمویت های غذایی باید به فوبی پخته شوند. خوردن ماهی خام (مانند سوشی) علاوه بر ریسک ابتلاء به انواع **کرم های انگلی** فطر انتقال ارگانیسیم هایی که افراد آماده کننده این فرآورده ها ناقل آن می باشند را نیز در بر دارد. **فریز کردن** برفی از این موارد را نابود می کند اما نه تمامی میکرو ارگانیسیم های مضر را .
- **تخم مرغ** ها باید بطور کامل پخته شوند تا زمانی که **زرده آنها سفت** شود.
- تلقیح واکسن روتا و ویروس (مقرر است در برنامه واکسیناسیون کشوری کودکان لحاظ شود)

WHO - 2 May 2017

اصول ایمنی غذا در بارداری و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی



- از گوشت های نیمه آماده ای که از فروشگاه های مواد غذایی آماده طبخ خریداری می کنید، استفاده نکنید مگر اینکه آنها را در مد نقطه جوش مجدداً حرارت دهید. از استفاده از اجاق های مایکرو ویو به دلیل امکان پخت غیر یکنواخت، اجتناب ورزید.
- از پاشیده شدن مایع مشتق از گوشت خام و بسته هات داگ روی سایر خوراکی ها ، وسایل و سطوح آماده کردن غذا اجتناب نمایید. علاوه بر این دست های خود را پس از دست زدن به هات داگ ها ، گوشت های نیم پز و گوشت های قرمز، جوجه ، بوقلمون یا غذاهای دریایی خام یا شیرابه های آنها بشوئید.
- از مصرف سالاد های از پیش آماده همچون سالاد جوجه ، سالاد تخم مرغ ، سالاد تن ماهی یا سالاد غذاهای دریایی اجتناب ورزید.
- از مصرف پنیرهای نرم غیر پاستوریزه استفاده نکنید.

از خانواده و جامعه خود محافظت نمایید



هر فردی باید دستهای خود را
- پیش از آماده کردن یا خوردن غذا
- پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک بشوید



○ اگر بیمار هستید
هرگز غذا آماده نکنید
○ اگر خود یا اعضای خانواده تان بیمار هستید
غذای خود به کسی تعارف نکنید



تا هنگامی که بیمار هستید یا تا زمانی که مرکز بهداشت یا پزشک تان اعلام نماید که بازگشت به کارتان ایمن است
در منزل بمانید

گام هایی برای بهتر شدن



مایعات بنوشید



استراحت کنید



اگر همچنان بیمار هستید با پزشک خود تماس بگیرید

اکثر افراد ظرف ۵ تا ۷ روز احساس بهبودی می کنند

چه زمان هایی باید در جستجوی کمک بر آید؟



اسهال آبی مجیم همراه با علائم کم آبی بدن . تظاهرات بالینی اولیه کم آبی بدن شامل این موارد هستند : ضعف ، به آسانی خسته شدن ، خشکی دهان و زبان ، تشنگی ، گرفتگی های عضلانی ، پر رنگ شدن ادرار ، کم شدن تعداد دفعات ادرار کردن ، سرگیجه یا احساس سبکی در سر پس از تغییر وضعیت از حالت فوابیده به نشسته یا نشسته به ایستاده. **نماهای بالینی شدید تر** شامل درد شکم ، درد قفسه سینه ، گیجی یا دشواری در هشیار باقی ماندن

تعداد زیادی قطعات کوچک مدفوع ماوی فون و مفاط

اسهال فونی یا سیاه

درجه حرارت بیشتر یا مساوی ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد

دفع ۶ بار مدفوع بی شکل طی ۲۴ ساعت یا بیشتر ؛ یا بیماری که بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.

درد شکمی شدید / دفع دردناک مدفوع

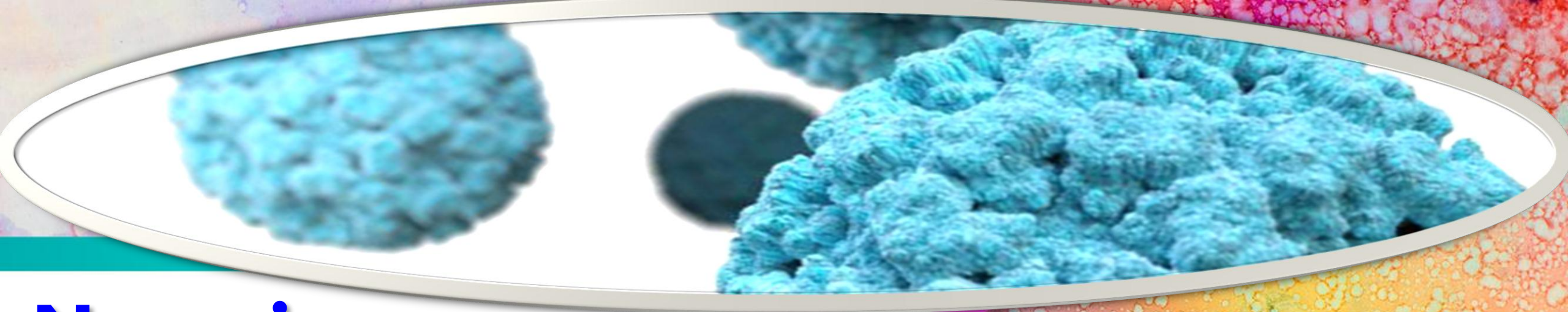
علاوه بر این ،

اگر شفصی به دنبال آنتی بیوتیک ها دچار اسهال پایدار شود

افراد بالای ۶۵ سال

آنهايي که دارای سایر بیماری طبی یا ضعف سیستم ایمنی هستند

باید با پزشک خود مشورت کنند.



Norovirus

نورو ویروس : یکی از شایع ترین علل اسهال و استفراغ

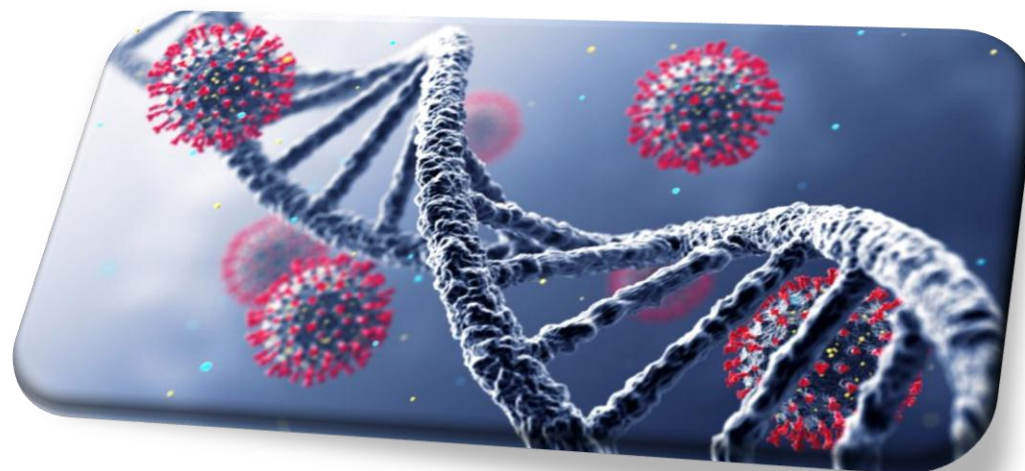
منبع : CDC

بازنگری 13 ژوئن 2023 ۲۳ خرداد ۱۴۰۲

نورو ویروس شایع ترین علت ایجاد کننده اسهال و استفراغ و بیماری های قابل انتقال توسط غذاست



- نورو ویروس ، ویروسی با قدرت سرایت بسیار بالاست که موجب استفراغ و اسهال می شود.
 - هر کسی با هر سنی می تواند با نورو ویروس دچار عفونت و بیمار شود.
 - نورو ویروس گاهی «آنفلوآنزای معده» یا «باگ معده» نیز نامیده می شود.
 - به هر تقدیر بیماری ناشی از نورو ویروس ربطی به آنفلوآنزایی که توسط ویروس آنفلوآنزا ایجاد می شود ، ندارد.
 - در اینجا به علایم بالینی ، شیوه های انتقال و چگونگی پیشگیری از نورو ویروس اشاره می کنیم
-
- شما ممکن است بارها در طول زندگی خود بر اثر نورو ویروس دچار بیماری شوید زیرا **نورو ویروس انواع مختلف زیادی دارد.**
 - ابتلا به یک نوع از نورو ویروس ممکن است در برابر سایر انواع محافظت ایجاد نکند** ولی ممکن است که محافظت در برابر انواع خاصی از این ویروس را سبب شود اما دقیقا مشخص نیست که این محافظت چقدر طول می کشد. این قضیه ممکن است توجه کننده این موضوع باشد که چرا تعداد زیادی از افراد در تمامی گروه های سنی در جریان طغیان های نورو ویروس آلوده می شوند.
 - همچنین بخشی از احتمال ابتلای شما به عفونت نورو ویروس توسط **استعداد ژنتیکی** شما تعیین می شود.





پیامد بیماری در کودکان زیر ۵ سال در آمریکا



وضعیت جهانی ابتلاء به نورو ویروس

- در سطح جهانی، ۱ مورد از هر ۵ مورد اسهال و استفراغ حاد ناشی از نورو ویروس است.

- نورو ویروس به عنوان شایع ترین علت اسهال و استفراغ حاد، سالانه حدوداً ۶۸۵ میلیون کیس را مبتلا می کند.

- حدود ۲۰۰ میلیون نفر از این افراد کودکان زیر ۵ سال هستند که به صورت تخمینی منجر به مرگ ۵۰ هزار کودک (عمدتاً در کشورهای در حال توسعه می شود)

- به هر تقدیر نورو ویروس هم در کشورهای با سطوح درآمدی پایین و هم در کشورهای با سطح درآمدی بالا یک معضل تلقی می شود.

- تخمین زده می شود که بار اقتصادی تحمیل شده ناشی از ابتلاء به این ویروس در سطح جهانی، شامل هزینه های درمانی و فقدان قدرت تولید ۶۰ میلیون دلار باشد.

- طغیان های ناشی از این ویروس در فصول سرد سال شایع ترند اما هر چه منطقه ای به استوا نزدیک تر باشد، ترجیح فصلی کمتر است.

علائم بالینی نورو ویروس



- نورو ویروس باعث التهاب معده و روده ها می شود که گاستروانتریت نامیده می شود.
- علائم بیمار معمولا ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از اینکه فرد در معرض نورو ویروس قرار می گیرد آغاز می شود.
- اکثر افراد مبتلا به بیماری نورو ویروس ظرف ۱ تا ۳ روز بهتر می شوند ، اما همچنان می توانند تا چند روز بعد ویروس را پخش نمایند.
- اگر شما دچار نورو ویروس باشید ، ممکن است شدیداً احساس بیمار بودن کنید و به دفعات در طول یک روز استفراغ و اسهال داشته باشید.
- این بیماری می تواند به ویژه در خردسالان ، سالمندان و افراد دچار سایر بیماری های زمینه ای منجر به کم آبی بدن (دهیدراتاسیون) شود
- کودکانی که دچار کم آبی می شوند ممکن است گریه کم یا بدون اشک داشته باشند و معمولا خواب آلود یا بهانه گیر می شوند.

علائم بالینی نورو ویروس

شایع ترین علائم نورو ویروس شامل موارد زیرند:

اسهال
استفراغ
تهوع
درد معده

سایر علائم شامل :

تب
سر درد
درد بدن

علائم بالینی کم آبی بدن شامل :

کاهش میزان ادرار
خشکی دهان و حلق
احساس گیجی در هنگام برخاستن

علائم بالینی
نورو ویروس



درد معده



اسهال



استفراغ



جهت پیشگیری دستان خود را
بصورت مکرر بشوید



خستگی

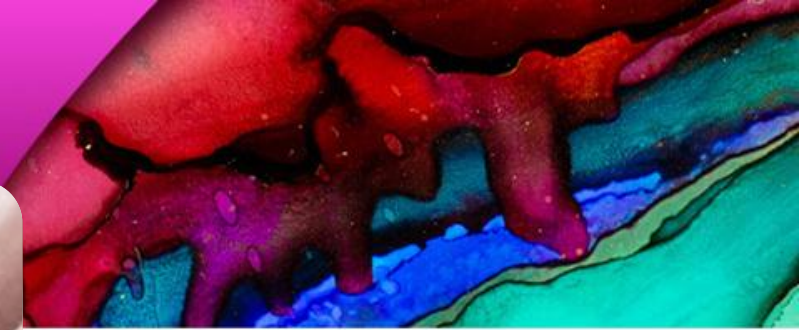


تب



سر درد

نورو ویروس چگونه منتقل می شود؟



شما ممکن است با ورود تصادفی **قطعات بسیار ریز مدفوع یا مواد استفراغ شده یک فرد مبتلا به نورو ویروس** به دهانتان با این ویروس آلوده شوید.

در صورت ابتلاء به بیماری نورو ویروس شما می توانید **میلیاردها قطعه نورو ویروس** را که بدون میکروسکوپ قابل رویت نیستند در محیط منتشر نمایید. تنها تعداد اندکی قطعه ویروسی می توان شما یا سایر افراد را بیمار کند.

در چه شرایطی بیماری شما بیش از هر زمان دیگری مسری بوده و قابلیت انتقال به دیگران را دارد؟

زمانی که **علائم بیماری** با نورو ویروس را از خود نشان می دهید به **ویژه استفراغ**.

طی چند روز نخست پس از احساسی بهتر شدن

به هر تقدیر مطالعات نشان داده اند که شما برای **دو هفته و حتی بیشتر** پس از احساس بهبودی می توانید همچنان نورو ویروس را در محیط منتشر نمایید.

(متوسط زمان ریزش ویروس ۴ هفته پس از شروع بیماری است اما ریزش ویروس از طریق مدفوع در افراد با ضعف سیستم ایمنی به دنبال بیماری ممکن است ماه ها تداوم داشته باشد. UpToDate)

شما می توانید از راه های زیر به نورو ویروس مبتلا شوید:

تماس مستقیم با افراد مبتلاء به نورو ویروس مانند **مراقبت** از ایشان ، به **اشتراک** گذاشتن غذا یا وسایل غذا خوری با آنها یا خوردن غذایی که توسط افراد مبتلاء **دستکاری** شده باشد.

خوردن غذا یا آشامیدن مایعات آلوده به ویروس

از طریق ورود قطرات ریز منتشر در هوای مواد استفراغ شده حاوی قطعات ویروس UpToDate

لمس سطوح یا اشیاء آلوده با نورو ویروس و سپس به دهان بردن انگشتان شسته نشده خود

طغیان های نورو ویروس در شرایط و موقعیت های زیادی اتفاق می افتد... Up To Date

رستوران ها و مناسبت هایی که پذیرایی در آنها انجام می شود

بیمارستانها و آسایشگاه ها (مراکز مراقبتی شبانه روزی)

مدارس ، مهدهای کودک و مراکز تجمعی

آلوده شدن لوله کشی آب شهری و آبهای مورد استفاده برای فعالیت های
تفریحی

کشتی های تفریحی و استراحتگاه ها

تیم های ورزشی

قایق ها و کوله گردها

بلایای طبیعی

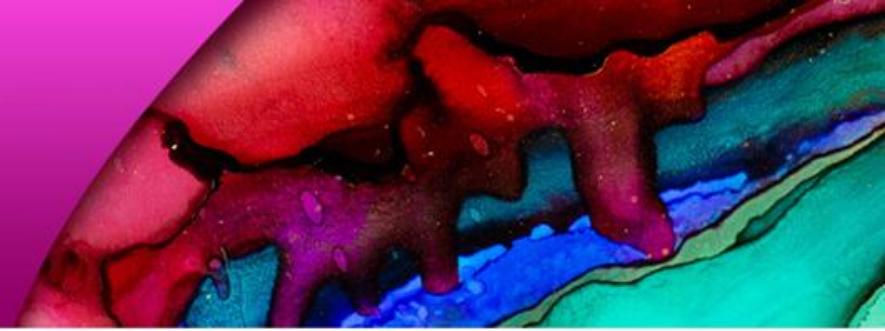
زندانیها

مواد غذایی که بصورت شایع با طغیان های بیماری در
ارتباط هستند شامل سبزیجات ، میوه جات تازه و صدف
ها هستند . Up To Date (سبزیجات و میوه جاتی که با
آب آلوده آبیاری شده یا آبیاری شده که در آب آلوده
پرورش داده می شوند).

نورو ویروس در محیط بسیار پایدار است ، در برابر دماهای
انجماد ، گرم گردن تا ۶۰ درجه سانتی گراد و گندزدایی با کلر و
الکل مقاوم است. Up To Date



نورو ویروس بسیار مسری است اما شما میتوانید گام های زیر را برای پیشگیری از انتشار آن بردارید



□ دستان خود را خوب بشوید

دستهای خود را مکررا و هر بار برای حداقل ۲۰ ثانیه بشوید
به ویژه :

✓ پس از استفاده از سرویس بهداشتی یا تعویض پوشک بچه

✓ پیش از غذا خوردن ، آماده کردن یا دست زدن به غذا

✓ قبل از مصرف دارو توسط خودتان یا دارو دادن به دیگری

□ این موضوع اهمیت دارد که حتی پس از احساس بهبودی به شستشوی مکرر دست ها ادامه دهید زیرا نورو ویروس حتی قبل از شروع احساس بیماری می تواند در محتوای استفراغ یا مدفوع شما یافت شود . ویروس همچنین می تواند برای دو هفته پس از احساس بهبودی در مدفوع شما باقی مانده و همچنان در طی این بازه زمانی شما می توانید نورو ویروس را انتشار دهید.

محلول های ضد عفونی کننده **الکلی** دستها به خوبی بر علیه نورو ویروس عمل نمی کنند. شما می توانید علاوه بر شستشوی دست از ضد عفونی کننده های دست استفاده نمایید ، اما محلول های ضد عفونی کننده دست جانشینی برای شستشوی دست که در این زمینه بهترین گزینه است ، محسوب نمی شود.

دستان خود را پس از موارد زیر بشوید:

تعویض پوشک



لمس کردن سطوح مشترک



دست دادن



مراقبت از افراد بیمار

از نورو ویروس پیشگیری کنید

لمس کردن و آماده سازی ایمن غذا



به هنگام بیماری از آماده کردن و دست زدن به مواد غذایی یا مراقبت از دیگران برای حداقل دو روز (۲۸ ساعت) پس از توقف علائم پرهیز نمایید.

این موضوع برای کارکنان بیمار شاغل در رستوران ها ، مدارس ، مراکز روزانه نگهداری از کودکان ، افراد دارای معلولیت و سالمندان ، مراکز شبانه روزی توانبخشی - مراقبتی سالمندان ، معلولین ... و سایر مکان هایی که ممکن است در آنها افراد معرض نورو ویروس قرار گیرند مصداق دارد.

پیش از آماده کردن و خوردن غذا :

- ✓ میوه ها و سبزیجات را به خوبی بشوید.
- ✓ غذاهای دریایی را به خوبی بپزید.
- ✓ بصورت روتین وسایل آشپزخانه ، کابینت ها و سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

هشیار باشید که :

- ✓ نورو ویروس بصورت نسبی به حرارت مقاوم بوده و تا درجه حرارت معادل $62,8^{\circ}\text{C}$ می تواند زنده باقی بماند.
- ✓ پروسه های بخار پز سریع ممکن است غذاها را به اندازه ای که برای نابود کردن نورو ویروس کافی باشد حرارت ندهد.
- ✓ غذایی که محتمل است آلوده به نورو ویروس باشد باید دور انداخته شود.

سطوح را تمیز و ضد عفونی نمایید



۱. پس از اینکه شخصی دچار استفراغ یا اسهال شد، همواره به فوریت کل ناحیه را به خوبی تمیز و ضد عفونی نمایید.
۲. کل ناحیه را با حوله های کاغذی تمیز و آنرا در داخل کیسه زباله پلاستیکی دور بیندازید.
۳. ناحیه را بر اساس برچسب روی محصول ضد عفونی نمایید.

۴. کل ناحیه را مجدداً با صابون و آب داغ تمیز نمایید.
۵. لباس ها را شسته، زباله را دور بیندازید و دستان خود را بشوید.

لباس ها را بخوبی بشوید

بلافاصله لباس ها یا ملحفه هایی که آلوده به مواد استفراغی یا مدفوعی شده اند را در آورده و بشوید:

برای اینکار شما باید:

- **دستکش** لاستیکی یا یکبار مصرف پوشید
- به لباس ها و ملحفه های آلوده به دقت و **بدون تکان دادن** آنها رسیدگی نمایید.
- موارد را با ماده شوینده و **آب داغ** و با حداکثر طول مدت و دور ممکن ماشین لباس شویی شسته و با تنظیم روی **حداکثر حرارت در ماشین خشک کن**، خشک نمایید.
- پس از آن دستهای خود را با آب و صابون بشوید

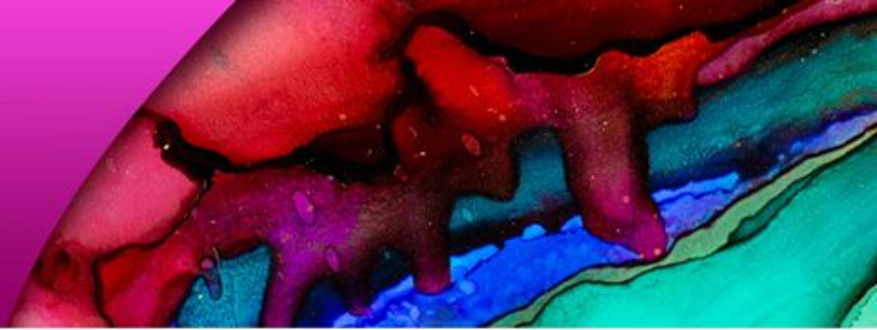


پاکسازی نورو ویروس طی پروسه گند زدایی توسط شوینده های استاندارد امکان پذیر نیست. بنابراین سطوح آلوده بایستی توسط ۵ تا ۲۵ قاشق غذا خوری از سفید کننده های خانگی - حاوی کلر - در یک گالن (۳,۸ لیتر) آب، ضد عفونی شده و افرادی که کار نظافت نواحی به شدت آلوده توسط مواد مدفوعی یا استفراغ را عهده دار می باشند می بایست از **ماسک، دستکش و گان** استفاده نمایند.

سفید کننده ضد عفونی کننده باید برای حداقل ۵ دقیقه روی سطح مذکور باقی بماند.

چگونه نورو ویروس را درمان می کنید؟

هیچ داروی اختصاصی برای درمان بیماران دچار نورو ویروس وجود ندارد.



کم آبی بدن می تواند به مشکلات شدیدی منجر شود
در کم آبی های شدید بدن ، ممکن است نیاز به بستری در
بیمارستان برای درمان و جایگزینی مایعات به شکل داخل وریدی
باشد.



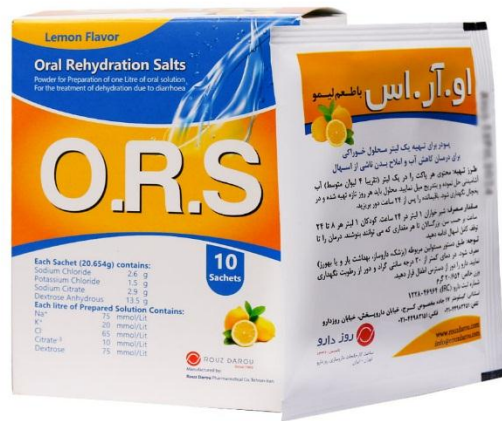
مقدار زیادی مایعات بنوشید

اگر دچار نورو ویروس هستید باید به فراوانی مایعات بنوشید تا
مایع از دست رفته از طریق استفراغ یا اسهال را جایگزین نمایید.
این موضوع به شما برای پیشگیری از (دهیدراتاسیون) کم آبی بدن
کمک خواهد کرد.

نوشیدنی های مخصوص ورزشکاران و سایر نوشیدنی های فاقد
کافئین و الکل می توانند در موارد کم آبی خفیف بدن کمک کننده
باشند.

به هر تقدیر این نوشیدنی ها ممکن است قادر به جایگزینی مواد
مغذی و معدنی مهم نباشند.

مایعات جبران کننده آب خوراکی -ORS- که بصورت بدون
نسخه در دسترس می باشند مفیدترین گزینه برای جبران کم آبی
خفیف بدن می باشند.



داروهای آنتی بیوتیکی به درمان عفونت های نورو ویروس کمک
نخواهد کرد زیرا تنها بر علیه باکتری ها موثرند ، نه ویروس ها !

عوارض

- شایع ترین عارضه مزمن گزارش شده با نورو ویروس اسهال مزمن در میان افراد مبتلا به نقص ایمنی است که می تواند ماه ها طول بکشد و به از دست رفتن وزن یا در کودکان به اختلالات رشد بیانجامد.
- رد پیوند در افرادی که تحت پیوند اعضا قرار گرفته اند
- در افراد دچار نقص ایمنی دفع ویروس در مدفوع ممکن است ماه ها تداوم داشته باشد
- تنگی نفس
- یبوست و / یا ریفلاکس



- بیماری از روی علائم بالینی و آزمایشات روتین به راحتی قابل افتراق از سایر انواع اسهال و استفراغ های ویروسی مانند روتا ویروس نمی باشد.
- ناقلین بدون علامت (کسی که ویروس را در مدفوع خود دفع می کند اما به هیچ وجه دچار علائم بالینی نمی شود در ۷٪ افراد آلوده دیده می شود و در کودکان شایع تر از بزرگسالان است)
- بیماری شدید بیشتر در سالمندان ، کودکان زیر ۱۲ ماهه و افراد دچار نقص سیستم ایمنی دیده می شود. در این بیماران تب شایع تر بوده و طول دوره بیماری در قیاس افراد سالم بیشتر است.
- عوارض نورولوژیک (عصب شناختی) در کودکان بیشتر گزارش شده اند: تشنج و انسفالیت (التهاب بافت مغز)