* ازمحصولات لبنی و شیر غیر پاستوریزه استفاده نکنید.

* از آب آشامیدنی سالم تصفیه شده استفاده نمایید.

*از خوردن گوشت و غذاهای دریایی خام یا نیم پز خودداری نمایید.

*از خرید غذا یا نوشیدنی از دست فروشان و سایر مکان های غیر بهداشتی خودداری نمایید.

*از خوردن میوه های خام مثل:

(پرتقال ، موز و.....و سبزیجات) قبل از شستن و پوست کندن آنها خودداری نمایید.

*سبزیجات و کاهو و کلم را قبل از مصرف بخوبی شسته و ضدعفونی نمایید.

*قبل از غذا خوردن ،بعداز اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشویید.

*به منظورپیشگیری از بیماری اسهال بهتر است از دست زدن به دهان ،صورت و غشا های مخاطی مانند چشم و بینی خودداری نماییم..

بجوشان- بپز- پوست بکن

یا اصلا فراموشش کن"

((شعار معروفی است برای پیشگیری از اسهال))

به محض شروع اسهال، مایعات بیشتری مصرف کنید. برای مثال از آب معدنی، آب جوشیده یا ضد عفونی شده و یا چای رقیق شده استفاده کنید. می توانید از آب میوه رقیق شده و سوپ هم استفاده کنید. اگر اسهال بیش از یک روز ادامه یافت، محلول «او.آر.اس» را تهیه و مصرف کنید و غذای خود را به طور طبیعی ادامه دهید.(او.آر.اس)فراورده‌ای خوراکی است که برای جبران آب و نمک های از دست رفته بدن و پیشگیری از کم آبی بدن تجویز می‌شود. (او.آر.اس) بصورت پودر است آن را می توانید از داروخانه ها تهیه نمایید.هر بسته از پودر(او آر اس) را در چهار لیوان آب جوشیده سرد یا آب سالم تصفیه شده خوب حل نموده سپس مصرف نمایید.

*اگر اسهال شدید شد و یا بهبود پیدا نکرد حتما به پزشک مراجعه نمائید.

منبع : www.cdc.gov

اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران

پیشگیری از اسهال در مسافرت

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

یکی از شایعترین مشکلات بهداشتی فصل گرم سال به خصوص در زمان مسافرت، اسهال است که هر مسافری را تهدید می کند و از آن به اسهال مسافرتی یاد می کنند. معمولاً علائم بیماری در هفته اول مسافرت بروز می‌نماید اما بهرحال در تمام مدت سفر حتی پس از بازگشت به خانه امکان ابتلا وجود دارد.نوزادان،کودکان، سالمندان ،خانم های باردار، افراد با سیستم ایمنی ضعیف و بیماران مبتلا به دیابت یا بیماریهای التهابی روده درمعرض خطر بیشتری هستند. استفاده از آب یا غذای آلوده، عامل اصلی عفونت می‌باشد.

***علائم شایع اسهال مسافرتی چیست؟**

در اکثر موارد اسهال مسافرتی بطور ناگهانی شروع می‌شود. در طی بیماری، دفعات، حجم و وزن مدفوع افزایش می‌یابد. تغییر قوام مدفوع نیز بسیار شایع می‌باشد. بطور معمول، مسافر در طی روز، حدود ۴ تا ۵ مرتبه، مدفوع شل یا آبکی دفع می کند. سایر علائم همراه و شایع عبارتند از تهوع، استفراغ، دل درد، نفخ، تب، تکرر ادرار و ضعف.

اسهال مسافرتی در اکثر موارد خوش خیم بوده و در طی ۲-۱ روز بدون درمان بهبود می‌یابد و بندرت مخاطره آمیز است. در ۹۰٪ موارد طی یک هفته و در ۹۸٪ موارد در طی یکماه بهبودی کامل حاصل می‌شود.

•چه عواملی سبب اسهال مسافرتی می‌شود؟

این مشکل می‌تواند به علت تغییر در مواد غذایی و نوشیدنی‌های مصرفی یا به‌علت آلوده بودن خوراکی‌های مصرفی ایجاد شود.البته مساله فقط به مواد غذایی و نوشیدنی‌های محدود نمی‌شود، بلکه لمس کردن دهان یا بینی با دست‌های آلوده نیز می‌تواند باعث ابتلا به اسهال در سفر شود. ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، نقش مهمی در به‌وجود آمدن اسهال در سفر دارد. این مساله معمولا به‌علت مصرف مواد غذایی متفاوت، خصوصا مواد غذایی تُند و پُر از ادویه‌های تازه یا مواد غذایی حاوی چربی زیاد،یا مواد غذایی ملین مثل تنقلات ،لواشک و.... اتفاق می‌افتد. ما معمولا در سفر به وجود ادویه‌های تازه یا چربی زیاد در غذاها دقت نمی‌کنیم، اما واقعا باید مراقب این قبیل مسائل نیزباشیم.

پیشگیری

زمانیکه به مناطقی مسافرت می‌کنید که احتمال آلودگی آب آشامیدنی وجود دارد در طی مسافرت خود به نکات ذیل توجه داشته باشید:

* از آب لوله کشی غیر مطمئن و غیرآشامیدنی جهت آشامیدن و یا مسواک زدن استفاده نکنید.

*اگر در بطری آب آشامیدنی روز های قبل باز شده است از آن استفاده نکنید.

*از یخ استفاده نکنید مگر آنکه مطمئن باشید که از آب تصفیه شده تهیه شده است.

*جوشاندن آب باعث از بین رفتن عوامل مسبب اسهال شده و می‌توانید از آن بیاشامید. آب را به مدت ۱ دقیقه به‌خوبی جوشانده و پس از سرد شدن در دمای معمولی اتاق(یخ اضافه نکنید) استفاده نمایید. اگر به ارتفاعات بالا مسافرت می‌کنید آب را به مدت ۳ دقیقه بجوشانید.