



عفونت ژیا ردیا Giardia Infection

عفونت ژیا ردیا چیست؟

ژیا ردیا یک انگل است که باعث عفونت روده های انسان و حیوانات می شود. نام بیماری ناشی از این عفونت ژیا ردیاز (ژیا ردیاسیس)، یا «تب سگ آبی» است.

ژیا ردیاز یکی از شایع ترین علت های عفونی اسهال هایی است که بیش از دو هفته دوام می آورد. این عفونت از علت های شایع اسهال در بین راهپیمایان محیط وحش و مسافران است که از آبی می نوشند که به درستی فیلتر، تصفیه یا جوشانده نشده است.

چگونه ممکن است به ژیا ردیا آلوده شوم؟

کیست های ژیا ردیا می توانند از طریق آب، غذا، یا انتقال دهانی مدفوع در بین افراد آلوده منتقل شوند. انتقال دهانی مدفوع هنگامی روی می دهد که ذرات مدفوع از طریق دهان وارد بدن می شوند.

آب آلوده یک منبع عمده گسترش ژیا ردیا است. کیست های ژیا ردیا می توانند در دریاچه ها، برکه ها، جویها و جویبارها دوام بیاورند. اگر چنان آبی را بنوشید یا هنگام شنا به تصادف فرو دهید، ممکن است به این بیماری آلوده شوید. همچنین امکان دارد از طریق خوردن خوراکی های خام یا نیم پخته ی آلوده به کیست ژیا ردیا دچار این عفونت شوید.

ژیا ردیا همچنین می تواند در محیط هایی که بی اختیاری مدفوع (نداشتن کنترل بر تخلیه مدفوع) و بهداشت ضعیف وجود دارد، مانند مهد کودکها، از فردی به فرد دیگر سرایت کند. خطر آلوده شدن برای کودکان خردسالی که آموزش توالیت ندیده اند بالاتر از دیگران است. این گونه کودکان می توانند آلودگی را به دیگر افراد خانواده شان منتقل کنند.

ژیا ردیا می تواند از طریق فعالیت جنسی که تماس با مدفوع وجود دارد نیز منتقل شود.

نشانه های ژیا ردیاز چیست؟

ژیا ردیاز ممکن است باعث اسهال، دل پیچه، گاز معده، نفخ، مدفوع شل و رنگ پریده ی روغنی مکرر، تهوع، کاهش وزن و کوفتگی شود.

نشانه های عفونت حدود 1 تا 3 هفته پس از قرار گرفتن در معرض انگل پدیدار می شوند. این نشانه ها می توانند 2 تا 4 هفته یا بیشتر دوام بیاورند. اغلب پیش می آید که فرد آلوده شود اما نشانه ای مشاهده نکند. در برخی موارد، احتمال دارد پس از شروع به بهبودی، نشانه ها دوباره برگردند.

امکان دارد ژیا ردیاز باعث شود که بدن تان در جذب مواد مغذی مشکل پیدا کند، اگر چه احتمال آن نادر است. این حالت می تواند چندین هفته یا ماه به طول بیانجامد. برخی افراد آلوده به ژیا ردیا ممکن است بعدها در

گوارش شیر و فراورده های آن دشواری پیدا کنند (که به آن نابدباری لاکتوزی نیز گفته می شود).

بیماری ژیا ردیاز چگونه تشخیص و درمان می شود؟

اگر فکر می کنید که ژیا ردیاز دارید، برای آزمایش، راهنمایی و درمان، مراقبتگر بهداشتی خود را ببینید. امکان دارد از شما خواسته شود که نمونه ی مدفوعتان را برای آزمایش بفرستید. تشخیص ژیا ردیا می تواند دشوار باشد، به همین دلیل امکان دارد لازم شود که بیش از 1 بار نمونه ی مدفوع ارسال کنید.

برخی از موارد آلودگی به ژیا ردیا بدون مداوا بهبود می یابند. مراقبتگر بهداشتی شما در خصوص لزوم مداوا با کمک داروهای ضد انگلی تصمیم خواهد گرفت.

اگر به ژیا ردیا آلوده شوم، چه باید بکنم؟

انگل ژیا ردیا از طریق مدفوع دفع می شود. بنا بر این اگر اسهال دارید، که می تواند ناشی از آلودگی به این انگل باشد، نباید به کار یا مدرسه بروید.

اگر به ژیا ردیای همراه با اسهال یا استفراغ مبتلا هستید، تا حد اقل 48 ساعت پس از توقف اسهال و/یا استفراغ، در دریاچه، برکه، جوی، رود، استخر یا وان حمام شنا نکنید، یا بنا به دستور مقام بهداشتی محل خود عمل کنید. با این کار می توانیم مطمئن شویم که دیگر شناگران به این بیماری آلوده نشوند.

پس از استفاده از توالیت و قبل از خوردن یا آماده کردن غذا، دستهای تان را با صابون و آب به خوبی بشویید. دستانتان را با حوله ی یکبار مصرف خشک کنید.

اگر به مواد خوراکی دست می زنید یا در مراقبتهای بهداشتی کار می کنید، امکان دارد که ژیا ردیا را به دیگران منتقل کنید. مادام که اسهال یا استفراغ دارید کار نکنید و تا دست کم 48 ساعت پس از آخرین مدفوع شل یا آخرین دور استفراغ (هر کدام که دیرتر متوقف شود) به سر کار برنگردید، یا بنا به دستور مقام بهداشتی محل خود عمل کنید. دستانتان را به طور مکرر به خوبی بشویید، این کار احتمال گسترش آلودگی به دیگران را کاهش خواهد داد.

کودکانی که در مهد کودک اسهال دارند را می توان در مکانی تحت نظارت و دور از کودکان دیگر مورد مراقبت قرار داد تا زمانی که والدینشان آنها را تحویل بگیرند. کودکان تا دست کم 48 ساعت پس از آخرین مدفوع شل یا آخرین دور استفراغ (هر کدام که دیرتر متوقف شود) نباید به مهد کودک برگردانده شوند. با این حال، نخست با اداره ی بهداشت محل خود تماس بگیرید، زیرا اداره ی بهداشت هر محل دستورالعمل های خاص خود را برای زمان برگشت به مهد کودک، مدرسه، یا کار دارد.

کودکانی که در محیط مهد کودک هستند باید دستهایشان را با نظارت یک بزرگسال بشویند. برای آگاهی بیشتر در باره‌ی نحوه‌ی صحیح شستن دستها، این پرونده‌ی آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #85 شستن دستها برای والدین و کودکان](#).

حتا پس از احساس بهبودی، ممکن است *ژیا‌ردیا* همچنان به مدت چندین هفته در مدفوع شما وجود داشته باشد و بتوانید دیگران را آلوده کنید.

چگونه می‌توان از گسترش ژیا‌ردیا پیشگیری کرد؟

برای کمک به پیشگیری از ژیا‌ردیا از راهنمایی‌های زیر پیروی کنید:

- اگر هشدار جوشاندن آب برای سیستم آب محل زندگی شما اعلام شده است، آن را جدی بگیرید و از دستوره‌های داده شده پیروی کنید.
- آبهای سطحی تصفیه نشده‌ی چشمه، جویبار، رود، دریاچه، برکه، چاه‌های کم عمق، یا آبهای زمینی ننوشید زیرا خطر آلودگی آنها به عوامل بیماری‌زا وجود دارد. احتمال دارد که این آبها آلوده به مدفوع حیوانات باشند.
- هنگامی که به کمپ می‌روید، تا فاصله‌ی 30 متری منبع آب خود را تخلیه نکنید.
- شیر یا آبمیوه‌ی پاستوریزه نشده ننوشید.
- پیش از خوردن غذا یا دست زدن به آن دستهایتان را بشوید.
- پس از استفاده از دستشویی، تعویض پوشک یا دست زدن به حیوانات دستهایتان را بشوید.
- اطمینان یابید که کودکان، به ویژه آنها که به حیوانات دست می‌زنند، قبل از غذا خوردن و به طور مرتب دستهایشان را بشویند.
- از مصرف غذاهای نپخته یا نوشیدنیهایی که با آب تصفیه نشده تهیه شده‌اند، به ویژه هنگامی که خارج از کشور مسافرت می‌کنید، بپرهیزید.
- از شیوه‌های آمیزش جنسی سالم پیروی کنید و سعی کنید در هنگام فعالیت جنسی از تماس با مدفوع خودداری کنید.

چگونه می‌توان آب را از کیستهای ژیا‌ردیا پاک کرد؟

اگر منبع آب شما از یک منبع آب سطحی تصفیه نشده یا از آبهای زمینی در خطر آلودگی به عوامل بیماری‌زا تأمین می‌شود، لازم است که آب مورد استفاده برای آشامیدن، تهیه یخ، شستن میوه‌ها و سبزیهای نپختنی، تهیه‌ی شیر مصنوعی کودک، مسواک زدن یا شستن دندانهای مصنوعی را عفونت‌زدایی کنید. شما می‌توانید با استفاده از شیوه‌های گندزدایی زیر، آب را از ژیا‌ردیا پاک کنید:

- **جوشاندن:** آب را تا حد غل زدن به جوش برسانید و به مدت دست کم ۱ دقیقه در حالت جوش نگاه دارید. اگر از کتری برقی با خاموش کن اتوماتیک استفاده می‌کنید، اطمینان یابید که آب به مدت 1 دقیقه در حالت جوش باقی می‌ماند. اگر در ارتفاعات بالای 2,000 متر (6,500 فوت) از سطح دریا هستید، آب را به مدت دست کم 2 دقیقه بجوشانید تا ضد عفونی شود. آب را بگذارید تا خنک شود. همواره آب تمیز را در ظرفهای مخصوص نگهداری آب و غذا ذخیره کنید. آبی که به شدت کثیف یا دارای آلودگی شیمیایی است با جوشاندن پاک نمی‌شود.

- **فیلتر کردن:** برای پاک کردن کیستهای ژیا‌ردیا، فیلتر باید روزنه‌هایی با قطر مطلق 1 میکرون یا ریزتر داشته باشد، و از بنیاد ملی بهسازی (National Sanitation Foundation: NSF) یا سازمان معتبر دیگری گواهی دریافت کرده باشد. فیلترهای مورد استفاده در تنگ آب (مانند بریتا Brita®) ژیا‌ردیا را تصفیه نمی‌کنند. برخی فیلترهای نصب شده در سیستم لوله‌کشی ژیا‌ردیا را تصفیه می‌کنند، اما برای درست کار کردن نیاز به نگهداری مرتب و دقیق دارند.

- **تصفیه با پرتو فرابنفش (UV):** دستگاه‌های پرتو فرابنفش نیز برای بهسازی به کار می‌روند. برای آگاهی بیشتر با عرضه کننده‌ی تصفیه کننده‌های آب یا افسر بهداشت زیست محیطی محل زندگی خود تماس بگیرید. همانند فیلترهای تصفیه، دستگاه‌های تصفیه‌ی فرابنفش نیز باید برای تصفیه یا خنثاسازی کیست، از بنیاد ملی بهسازی (National Sanitation Foundation: NSF) یا سازمان معتبر ثالث دیگری گواهی دریافت کرده باشند.

- **سایر شیوه‌های تصفیه:** دستگاه‌های تقطیر و دستگاه‌های مرکب (فیلتر همراه با پرتو فرابنفش) نیز موجودند. برای آگاهی بیشتر با عرضه کننده‌ی تصفیه کننده‌های آب یا افسر بهداشت زیست محیطی محل زندگی خود تماس بگیرید.

مهم است بدانید که ژیا‌ردیا تا حد متوسط در برابر کلر مقاوم است، به همین دلیل تصفیه‌ی آب با کلر به طور کلی برای پاک کردن انگلها مؤثر نیستند.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره عفونت زدایی از آب، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #49b گندزدایی آب آشامیدنی](#) یا با مسئول بهداشت زیست محیطی محلتان تماس بگیرید.

برای آگاهی بیشتر در باره بنیاد ملی بهسازی (National Sanitation Foundation (NSF) از این وبسایت دیدن کنید: www.nsf.org.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority