



## اسهال مسافر Traveller's Diarrhea

راهنمایی‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا هنگام مسافرت سالم بمانید.

### کارهایی که باید انجام دهید:

- غذاهایی بخورید که به خوبی پخته شده باشند.
- 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 بشویید و پوست آن‌ها را بگیرید.
- حتماً فراورده‌های شیری، مانند شیر، پنیر یا ماستی 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 آن به نوشابه‌هایتان.
- خوردن غذاها یا مزه‌هایی 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 تزریق 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 کنم؟

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

#### تصفیه با حرارت

آب را به جوش کامل برسانید و به مدت دست کم ۱ دقیقه در حالت جوش نگاه دارید. دمای آب را در یک ظرف در بسته تا حد دمای اتاق پایین بیاورید. در ارتفاعات بالای ۲,۰۰۰ متر (۶,۵۰۰ فوت)، آب را به مدت دست کم ۲ دقیقه بجوشانید تا ضد عفونی شود. در چنین ارتفاعی، آب در دمای پایین‌تری به جوش می‌آید.  
مابع سفید کننده خانگی (دارای 4-6% کلر)

اسهال مسافر شایع‌ترین نگرانی بهداشتی است که بر مسافران کشورهای گرمسیری اثر می‌گذارد. هر ساله بین ۲۰٪ تا ۵۰٪ از مسافران بین‌المللی (حدود ۱۰ میلیون نفر) به اسهال مبتلا می‌شوند.

کسانی که در معرض خطر بالایی هستند عبارتند از: نوجوانان، و نیز کسانی که دارای سیستم ایمنی تضعیف‌شده هستند، مبتلا به بیماری التهابی روده یا دیابت هستند، یا کسانی که مسدود کننده‌های H-2 یا ضد اسید مصرف می‌کنند. میزان ابتلا به این بیماری در مردان و زنان مشابه است.

### بیماری اسهال مسافر چیست؟

بیماری اسهال مسافر به مدفوع مکرر، شل، یا آبکی 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 ۳ تا ۵ 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-باده‌ها باکتری را به دیگران منتقل کنند. آب تصفیه نشده که با فاضلاب یا فضولات حیوانی آلوده شده باشد نیز چنانچه برای تهیه 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 کنم؟

واکسنی برای محافظت در برابر اسهال مسافر ناشی از ای. کولای انتروتوکسیژنیک (ETEC) موجود است. 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. برای آگاهی بیشتر در باره این واکسن، از این پیوند اینترنتی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #41k](#) واکسن وبا و اسهال مسافر.

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

(Gastrolyte®) استفاده کنید. اگر محلول ORS در دسترس نیست، می‌توانید با استفاده از دستور زیر آن را تهیه کنید:

- لیوان # ۱: ۸ اونس آبمیوه، ۱/۲ قاشق غذاخوری شربت ذرت، شکر یا عسل، اندکی نمک خوراکی
- لیوان # ۲: ۸ اونس آب کربنات دار جوشانده یا بطری شده، ۱/۴ قاشق غذاخوری بیکنینگ سودا

مقداری از لیوان #۱ و مقداری از لیوان #۲ بنوشید. این کار را تکرار کنید تا زمانی که دیگر احساس تشنگی نکنید.

این نوشیدنی خانگی را به کودکان زیر ۱۲ سال ندهید. محلول‌های ORS آماده در بیشتر کشورها موجودند و می‌توانید برای کودکان زیر ۱۲ سال از آن‌ها استفاده کنید تا مانع از دست رفتن آب بدنشان شوید.

#### غذا

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، کراکر، هویج، یا برنج. از غذاها یا نوشیدنی‌هایی که امکان دارد معدمتان را اذیت کنند، مانند الکل، قهوه، چای قوی، غذاهای ادویه‌دار، غذاهای چرب و فرآورده‌های 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 ۴۸ تا ۷۲ ساعت متوقف نشود.

به هر لیتر آب زلال ۱ قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال ۴ قطره بیافزایید. 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 ۳۰ دقیقه بماند. این روش در برابر بیشتر ویروسها و باکتری‌ها مؤثر است، اما به طور کلی در برابر کریتوزپوریدیوم مؤثر نیست.

#### تنتور ید (2.5%)

به هر لیتر آب زلال ۵ قطره، و به هر لیتر آب غیر زلال ۱۰ قطره تنتور ید بیافزایید. بگذارید آب به مدت دست کم ۳۰ 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 تنتور 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 می‌تواند باکتری، ویروس و انگلها را فیلتر کند. 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](#) گنزدایی 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 ۲۴ تا ۴۸ ساعت جبران نمود.

##### نمک جبران آب نوشیدنی (ORS)

اگر اسهال شدید باشد و پس از ۲۴ 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