



## شیگلوز (اسهال خونی باسیلی) Shigellosis

### شیگلوز چیست؟

شیگلوز (اسهال خونی باسیلی) نوعی عفونت است که توسط باکتری شیگلا ایجاد می‌شود. این باکتری‌ها در روده‌ی افراد آلوده زندگی می‌کنند و به شدت واگیردارند.

### نشانه‌های شیگلوز چیست؟

نشانه‌های شیگلوز عبارتند از تب، اسهالی که امکان دارد حاوی خون و/یا مخاط باشد، دل پیچه، تهوع و استفراغ، و احساس شدید و ناگهانی تخلیه‌ی مدفوع. این نشانه‌ها ممکن است ملایم تا شدید باشند، یا اصلاً بروز نکنند. نشانه‌های عفونت به طور معمول حدود 1 تا 3 روز پس از آلودگی پدیدار می‌شوند. بهبودی از این بیماری اغلب 4 تا 7 روز طول می‌کشد.

### شیگلوز چگونه گسترش می‌یابد؟

باکتری‌های شیگلوز در مدفوع افراد آلوده یافت می‌شوند. این باکتری‌ها هنگامی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند که ذرات ریز مدفوع آلوده وارد دهان، غذا یا آب شخص دیگر شوند. قرار گرفتن در معرض مدفوع آلوده می‌تواند در محیط‌های مهد کودک، از طریق غذا و آب آلوده، یا از راه برخی از شیوه‌های تماس جنسی انجام شود.

### در محیط‌های مهد کودک

باکتری‌های شیگلا می‌توانند در محیط‌های مهد کودک، در میان مراقبان و کودکان خردسال، به ویژه نوپایانی که هنوز به طور کامل آموزش توالیت رفتن ندیده‌اند، گسترش یابند. این عفونت هنگامی می‌تواند گسترش یابد که پس از استفاده از دستشویی یا تعویض پوشک، و نیز هنگام تهیه‌ی غذا و نوشیدنی یا مراقبت از سایر کودکان، دستها به دقت شسته نشوند. اعضای خانواده و همبازی‌های کودکان آلوده در خطر این آلودگی قرار دارند.

### غذا یا آب آلوده

غذا می‌تواند به واسطه‌ی تهیه‌کنندگان آلوده‌ای که پس از دستشویی رفتن دستهایشان را با آب و صابون نمی‌شویند آلوده شود. شما اگر غذای آلوده بخورید به این بیماری مبتلا می‌شوید. همچنین اگر از آب آلوده بنوشید یا در آن شنا کنید نیز به شیگلوز آلوده می‌شوید. اگر فاضلاب وارد آب شود یا فردی مبتلا به شیگلوز در آن شنا کند آلوده می‌شود.

### تماس جنسی

برخی انواع تماس جنسی می‌تواند باکتری شیگلوز را گسترش دهد. این نوع تماسها عبارتند از: تماس دهانی-مقعدی (دهان به مقعد)، آلودگی انگشت به مدفوع و سپس لمس کردن دهان با آن، یا گذاشتن اشیایی در دهان که امکان دارد ریزه‌های مدفوع بر آنها وجود داشته باشد. مردانی که با مرد آمیزش جنسی دارند در معرض خطر شیوع بیشتری هستند.

### چگونه از گسترش شیگلوز پیشگیری کنم؟

رعایت بهداشت صحیح و تهیه‌ی ایمن غذای و تمرینهای آمادگی برای پیشگیری از گسترش شیگلوز حائز اهمیتند. با پیروی از راهنمایی زیر، به توقف گسترش شیگلوز کمک کنید.

### در محیط‌های مهد کودک

- دستهایتان را مرتب و به دقت با آب و صابون بشویید، به ویژه پس از رفتن به دستشویی، تعویض پوشک، و قبل از دست زدن یا خوردن غذا. برای آگاهی بیشتر در باره‌ی نحوه‌ی صحیح شستن دستها، این پرونده‌ی آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #85 شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید.](#)
- اطمینان یابید که کودکان در مراکز مهد کودک و در خانه دستانشان را به خوبی می‌شویند. این کار برای کودکانی که آموزش کامل توالیت ندیده‌اند، کودکانی که پوشک می‌شوند، و کسانی که اسهال دارند بسیار مهم است.
- پوشکهای کثیف را به روش صحیح دور بیندازید.
- محل تعویض پوشک را با محلول سفیدکننده‌ی خانگی رقیق شده (هیپوکلریت 5.25%) گندزدایی کنید. می‌توانید محلول گندزدا را به شیوه‌ی زیر تهیه کنید:
  - 80 میلی‌لیتر (5 قاشق غذاخوری) سفید کننده خانگی را به 4 لیتر آب گرم (1/3 فنجان سفیدکننده را به یک گالن آب) بیافزایید؛ یا
  - 20 میلی‌لیتر (4 قاشق غذاخوری) سفید کننده خانگی را در 1 لیتر (4 فنجان) آب بریزید.

## درمان شیگلوز چیست؟

بیشتر افراد مبتلا به شیگلوز بیماری خفیفی دارند و نیازی به مراقبت پزشکی ندارند. در بیشتر موارد، کمتر از 7 روز طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود.

برای تسریع بهبودی و پیشگیری از گسترش شیگلوز به دیگران، می‌توان از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد. اما اگر فقط نشانه‌های خفیفی دارید، به طور کلی بدون آنتی‌بیوتیک بهبودی خواهید یافت.

اگر نشانه‌های شدیدی دارید، مانند وجود خون در مدفوع یا کم‌آبی بدن، به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید. اگر اسهال دارید، مایعات زیاد بنوشید تا مانع از دست رفتن آب بدنتان شوید.

افراد آلوده‌ای که غذا تهیه می‌کنند، یا کسانی که از کودکان، بیماران، سالمندان یا سایر بستگان‌شان مراقبت می‌کنند، نباید سر کار بروند تا زمانی که عفونشان بهبودی یابد. قبل از برگشت به کار، امکان دارد آزمایش مدفوع لازم باشد تا از منفی بودن وجود شیگلوز اطمینان حاصل شود.



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

• کودکان مبتلا به شیگلوز را می‌بایست از مراکز مهد کودک دور نگاه داشت تا زمانی که از باکتری شیگلوز پاک شوند و دست کم به مدت 2 روز اسهال نداشته باشند.

## آب یا غذای آلوده

• با رعایت احتیاط‌های اولیه‌ی ایمنی غذایی و تصفیه‌ی آب به پیشگیری از گسترش شیگلوز کمک کنید. برای آگاهی بیشتر این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC File #59a](#) **ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا.**

• اگر به کشورهای در حال توسعه سفر می‌کنید، اطمینان یابید که از منبع سالمی آب می‌نوشید (برای مثال، آب تصفیه یا جوشانده شده) و تنها غذای پخته‌شده‌ی داغ و میوه‌ها و سبزی‌هایی بخورید که خودتان پوست گرفته‌اید. برای آگاهی بیشتر، این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC File #41e](#) **اسهال مسافر.**

• اگر در آبهای تصفیه نشده شنا یا استحمام می‌کنید، از فرو دادن آب خودداری کنید.

## تماس جنسی

• تماس جنسی دهانی-مقعدی بدون محافظت نداشته باشید، به ویژه اگر شریک جنسی‌تان نشانه‌های شیگلوز دارد. هنگام تماس جنسی دهانی-مقعدی، از سد دهانی (dam)، روکش پلاستیکی استفاده کنید یا یک کاندوم را پاره کنید و دهان خود را بپوشانید.

• بی‌درنگ پس از تماس جنسی، دستها و هر بخش دیگر از بدن یا هر چیزی که با مدفوع در تماس بوده است، از قبیل آلت یا لوازم مصنوعی تماس جنسی، را به خوبی بشویید. از آب جاری گرم و صابون استفاده کنید.

• زیر ناخن‌ها را تمیز کنید و آنها را کوتاه نگاه دارید.

• با استفاده از آب جاری گرم و صابون، دست‌هایتان را مرتب بشویید.

• هر گاه دست‌ها با ناحیه‌ی مقعدی تماس دارند، از دستکش‌های پلاستیکی استفاده کنید.

• برای آگاهی بیشتر در باره‌ی چگونگی کاهش احتمال ابتلا به شیگلوز از طریق تماس جنسی، این پرونده را ببینید:

[HealthLinkBC File #08o](#) **پیشگیری از بیماری‌های**

**آمیزشی مسری.**