



دانشنامه اختلالات شایع در آب و هوای گرم و سرد
تنظیم کننده
رضا پوردست گردان میکروبیولوژیست



مقدمه

بخش اول اختلالات شایع در آب و هوای سرد
اسم
بیماری رینود
پوست خشک
آنفلوآنزا

بخش دوم اختلالات شایع در آب و هوای گرم
وبا
بیماری لایم
طاعون
تب زرد

مقدمه

گرما و سرمای شدید کشنده است

در صورتی که درجه هوا به شدت بالا یا پایین باشد، آمار مرگ و میرهای ناشی از نارسایی قلبی یا سکته مغزی افزایش می‌یابد.

با افزایش دما از 20 به 25 درجه سانتی‌گراد و یا کاهش دمای هوا از یک درجه سانتی‌گراد به صفر، تعداد مرگ و میرها به طور چشمگیری به ترتیب 9.5 و 7.9 درصد بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد.

مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، به میزان قابل توجهی در موج هوای گرم افزایش یافته و نوسانات زیاد هوا نیز بر آن مؤثر است.

زمانی که دمای هوا به‌طور ناگهانی گرم یا سرد می‌شود، فشار خون، ضربان قلب و میزان کلسترول متناسب با آن تغییر می‌کند و این عوامل منجر به ایجاد ناراحتی‌های قلبی می‌شود.

تغییر غیر قابل پیش‌بینی دمای هوا خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را نیز افزایش می‌دهد.

این تغییرات و صدمات ناشی از آن در افراد چاق و سالخورده و بیماران دیابتی به مراتب بیشتر است.

پزشکان به افراد توصیه می‌کنند که از قرار گرفتن در محیط‌هایی با اختلاف دمای زیاد اجتناب کنند؛ برای مثال در

زمستان، دمای هوای خانه را خیلی گرم نکنند تا به محض خروج از منزل، قلب دچار شوک ناگهانی نشود.

محققان معتقدند، درجه حرارت مطلوب برای سلامت قلب، 24 درجه سانتی گراد است. این محققان در تحقیق خود، آب و

هوای معتدل را بیش از آب و هوای سرد مورد مطالعه قرار دادند.

نتایج نشان داد، آمادگی برای مراقبت های قلبی در هوای گرم تابستان باید در بالاترین میزان صورت بگیرد.

گرما می تواند با افزایش غلظت خون و برون ده قلب و همچنین کم آبی بدن در اثر عرق کردن، به صورت یک ماشه

برای بروز حوادث قلبی عروقی عمل کند.

بخش اول اختلالات شایع در آب و هوای سرد

آسم از اختلالات شایع در آب و هوای سرد است

بیماری آسم

نوعی از بیماریهای ریه بوده که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را بر عهده دارد

تأثیر

گذاشته، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده، مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس، خس خس و سرفه می نماید.

در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی آنها می شود در حالیکه در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملات شدید آسم می کند. هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می شود با راههایی این بیماری را کنترل کردن و شدت آن را کم نمود.

علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد متفاوت است.

ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده و یا همیشه در خطر این حملات باشید.

علائم و نشانه های بیماری و حملات آسم شامل

تنگی نفس

سفت شدن قفسه سینه و یا درد در قفسه سینه

مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس، سرفه و یا خس خس

صدای سوت یا خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)

حملات سرفه و خس خس که در هنگام سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بوسیله ویروس های تنفسی شدید تر

می شوند

هنوز معلوم نیست که چرا بعضی از افراد دچار آسم شده و بعضی دیگر به این مشکل مبتلا نمی شوند،

دانشمندان حدث می زنند ترکیبی از عوامل محیطی و وراثتی عامل این بیماری باشند. عواملی که ممکن

است بتوانند باعث ابتلا به آسم و حملات آسمی شوند، شامل

مواد آلرژی زای موجود در هوا

عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و

فعالیت های جسمانی (در آسم های ناشی از ورزش)

هوای سرد

هوای آلوده و پر دود

بعضی از داروهای خاص همچون مسدود کننده های بتا، آسپیرین، بروفن و ناپروکسن

ناراحتی های روحی و استرس

سولیفیتها و مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها

بیماری ریفلاکس معده و مری

چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

تربخشی اقدامات لازم برای جلوگیری از پیشرفت آسم اندک است. برخی از این اقدامات نویدبخش هستند

از جمله، محدود کردن قرار گرفتن در معرض دود سیگار چه در رحم و چه پس از زایمان و تغذیه با

شیر مادر.

قرار گرفتن در معرض حیوانات خانگی در دوره های دیگر زندگی بی نتیجه بوده است و تنها توصیه

می شود اگر فرد دارای علائم آلرژیک به حیوانات خانگی است، حیوانات خانگی در خانه نگهداری

نشوند.

محدودیت های رژیم غذایی در دوران بارداری و یا در هنگام تغذیه با شیر مادر مؤثر نبوده اند و در

نتیجه توصیه نمی شوند. ممکن است کاهش یا حذف ترکیباتی در محل کار که افراد به آنها حساس هستند،

مؤثر باشد.



Reference

Asthma in the US. (2011, May 3). Retrieved from
<http://www.cdc.gov/VitalSigns/Asthma/index.html>

Asthma overview. (n.d.). Retrieved from <http://www.aafa.org>

Mayo Clinic Staff (2014, February 13). Asthma: Symptoms. Retrieved from
<http://www.mayoclinic.com/health/asthma/DS00021/DSECTION=symptoms>

Parents. (2014, August 11). Retrieved from
<http://www.cdc.gov/asthma/parents.html>

What is asthma? (2012, June 15). Retrieved from
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma/>

Show less

بیماری رینود

بیماری رینود از اختلالات شایع در سرما است

بیماری رینود شرایطی است که طی آن قسمت‌هایی از بدن مانند انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوش‌ها

بی‌حس و سرد می‌شوند. در رینود عروق خونی انگشتان دست و پا، بینی و گوش درگیر می‌شوند.

استرس و سرما از جمله عوامل مستعد کننده بیماری هستند. این بیماری میان زنان شایع‌تر است.

رینود چیزی بیش از احساس سرما در دست و پا است و با سرمازدگی نیز تفاوت دارد.

علائم آن نیز با توجه به شرایط بیماری، شدت و مدت زمان آن متفاوت است.

اما علائمی شایع در این بیماری وجود دارند از جمله سردی انگشتان دست و پا، تغییر رنگ پوست در

واکنش به سرما یا استرس، احساس سوزش و کرحتی به دنبال گرم کردن یا از بین رفتن استرس

هنگامی که با این مشکل روبه‌رو می‌شوید، نواحی درگیر ابتدا سفید می‌شوند.

سپس کبود شده و احساس کرحتی و سرما می‌کنند. البته این حالات و شرایط برای همه افراد یکسان نبوده

و لازم نیست همه به یک صورت این مشکل را تجربه کنند.

گاهی اوقات با شروع مشکل، تنها یک یا دو انگشت درگیر می‌شود و لزوماً نیز همیشه به یک حالت

بروز نمی‌کند.

اگرچه رینود اغلب، انگشتان دست و پا را درگیر می‌کند، اما سایر اندام‌ها مانند بینی، لب و گوش‌ها هم ممکن است درگیر شوند. البته لازم به یادآوری است، حمله رینود ممکن است کمتر از یک دقیقه طول بکشد یا ساعت‌ها ادامه پیدا کند.

افرادی نیز رینود را همراه با دیگر بیماری‌ها تجربه خواهند کرد و به همین دلیل نشانه‌هایی مرتبط با بیماری زمینه‌ای نیز خواهند داشت.

در حقیقت پزشکان رینود را به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌کنند. در رینود ثانویه سایر بیماری‌ها زمینه‌ساز بروز این اختلال هستند.

علل بروز رینود

پزشکان به درستی علت حملات رینود را نمی‌دانند، اما به نظر می‌رسد رگ‌های خونی دست و پا در برابر هوای سرد یا استرس واکنش نشان دهند.

عواملی وجود دارند که احتمال بروز رینود اولیه را افزایش می‌دهند از جمله

جنسیت: رینود زنان را بیش از مردان درگیر می‌کند

سن: اگرچه در هر سنی ممکن است این شرایط به وجود آید، اما رینود در سنین بین 15 تا 30 سال

بیشتر پیش می‌آید

محل زندگی: افرادی که در مکان‌های سرد زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض این شرایط خواهند بود

سابقه خانوادگی: حدود یک سوم افرادی که رینود را تجربه می‌کنند، یکی از اعضای درجه یک

خانواده‌شان هم به این مشکل مبتلاست

عواملی هم سبب بروز رینود ثانویه خواهد بود

بیماری‌هایی خاص: ممکن است سبب بروز مشکل شود

مشاغل خاص: به عنوان مثال کارهایی که ضربات تکراری و دائمی دارند

قرار گرفتن در معرض موادی خاص: سیگار کشیدن و استفاده از داروهایی که رگ‌های خونی را تحت

تاثیر قرار می‌دهند نیز ممکن است خطر ابتلا به رینود را افزایش دهند

شیوه زندگی برای کاهش مشکلات

با به کارگیری شیوه‌هایی ساده می‌توانیم حملات رینود را کاهش دهیم و احساس بهتری داشته باشیم؛ به

عنوان مثال ترک سیگار، ورزش منظم، کنترل استرس، محافظت از دست‌ها و پاها و کاهش عوامل ایجاد

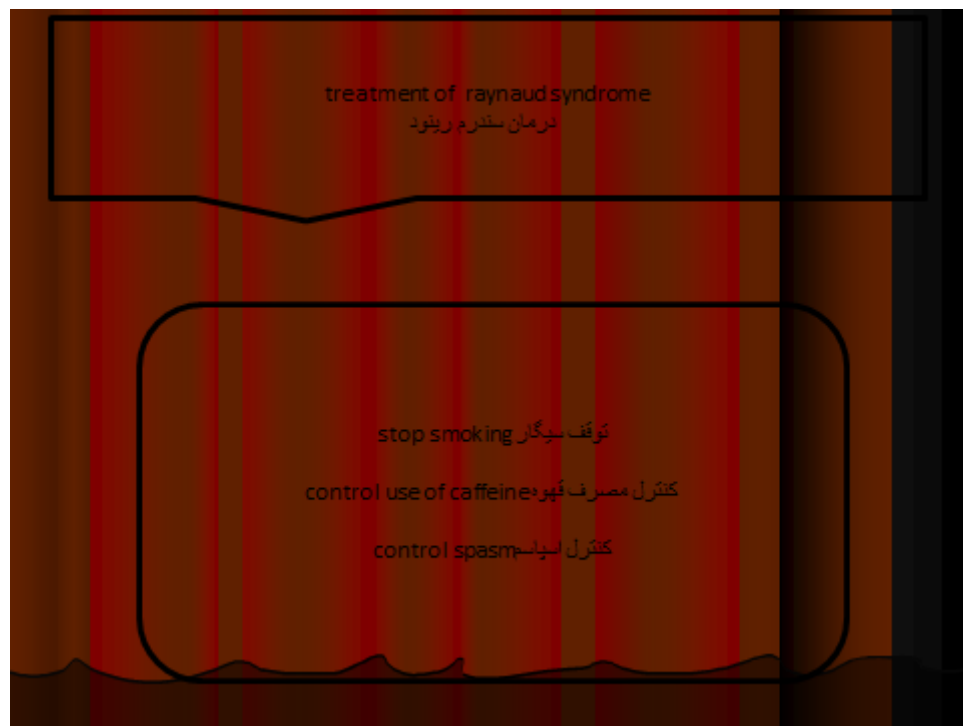
خطر از جمله این موارد هستند.

اولین و مهم‌ترین اقدامی که در این موقعیت باید انجام شود گرم نگه داشتن دست، پا یا هر عضو درگیری است، بنابراین به محیطی گرم‌تر بروید و دستان خود را زیر بغل تان بگذارید تا گرم شوند.

انگشتان دست و پای خود را تکان دهید. آب ولرم – نه داغ – روی انگشتان خود بریزید و آن‌ها را ماساژ دهید.

اگر شرایطی استرس‌آفرین موجب بروز این مشکل شده، بهتر است با ترک محیط و آرام کردن خود، مشکل را بهبود بخشید.





Reference

Mayo Clinic Staff. (2015, March 4). Raynaud's disease: Tests and diagnosis. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/raynauds-disease/basics/tests-diagnosis/con-20022916>

Questions and answers about Raynaud's phenomenon. (2015, October). Retrieved from http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Raynauds_Phenomenon/default.asp

Raynauds phenomenon: Heart and vascular institute. (2015, December). Retrieved from <https://my.clevelandclinic.org/services/heart/disorders/arterial-disease/raynauds-phenomenon-vascular>

پوست خشک

پوست خشک از اختلالات شایع در هوای سرد است

از دست رفتن آب بدن را دی هیدریشن می نامند که علت خشک شدن پوست است . برای حل کردن این مشکل ابتدا باید علت اصلی آن را فهمید.

چندین فاکتور در خشک شدن پوست موثرند از جمله محیط، آب و هوا، موقعیت سلامتی و یا نوع زندگی. بعضی از آنها به آسانی قابل علاج هستند ولی بعضی دیگر زمان و تلاش بیشتری را برای درمان نیازمندند.

برای جلوگیری از دی هیدریشن یا از دست دادن آب بدن باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. تقریباً ۱۹۹۰ گرم آب و بیشتر در هوای واقعاً گرم . اگر در روز به اندازه کافی آب ننوشید از دست رفتن آب بدن شما شروع می شود.

شرایط هوای غیر طبیعی سیستمهای گرمایشی و سرمایشی در خانه یا محل کار هوا را با رفع کردن رطوبت خشک نگه میدارد و باعث خشکی پوست شما می شود.

برای حل کردن این مشکل می توان از دستگاههای رطوبت زا در محیط خانه یا محل کار استفاده کرد. دستگاههای رطوبت زا را هم چنین میتوان در حمام نصب کرد تا رطوبت را در هوای خانه حفظ کند . اما این راه کمی گران است .

راه موثر دیگر برای حفظ رطوبت خانه پر کردن چندین ظرف از آب و قرار دادن آنها در قسمت های مختلف خانه است که وقتی سطح آب آنها پایین آمد باید آنها را دوباره از آب پر کرد.

آلودگیها نیز نقش مهمی در خشکی پوست بازی می کنند . شما باید یا منبع آلودگی را متوقف کنید و یا از پوستتان در برابر آن محافظت نمایید.

نوشیدن الکل نیز باعث خشکی پوست می شود .

چون الکل باعث دفع زیاد ادرار شده و دفع ادرار، آب را از بدن بیرون ریخته و سطح آب بدن پایین می آید. اگر نوع پوست شما خشک است باید از نوشیدن الکل خودداری کنید.

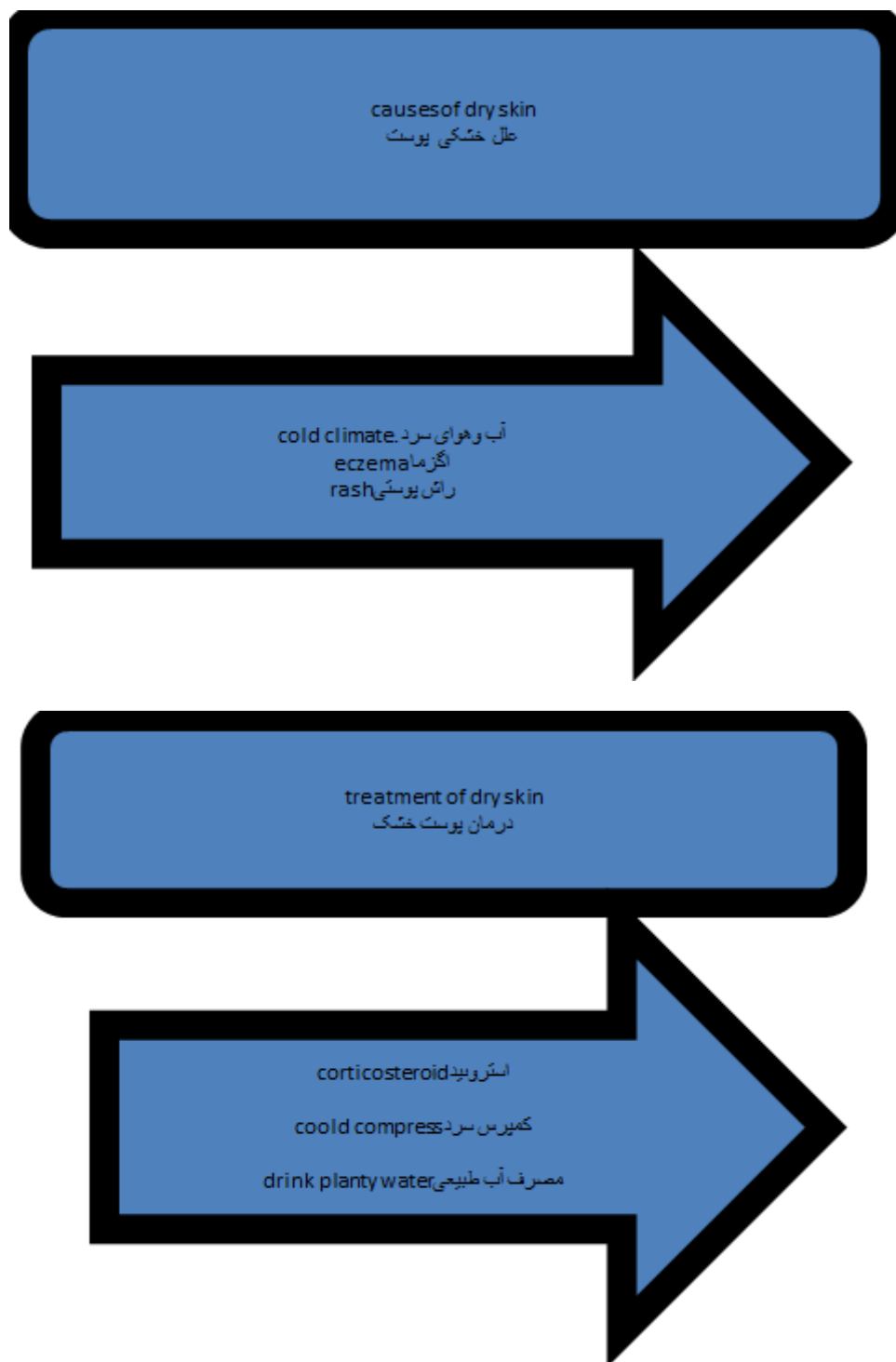
سیگار کشیدن نیز همین اثر را بر بدن دارد. سیگار کشیدن باعث خشک شدن بدن چه درونی و چه بیرونی شده که هم خود فرد و هم اطرافیان او را تحت تاثیر قرار می دهد.

نوشیدن لیموناد بطور مرتب و یا گهگاه موجب از دست رفتن آب بدن می شود.

این نوشیدنی حاوی سدیم است که باعث ترشی می شود. پس باید از خوردن لیموناد اجتناب کرده و میزان دریافت آب خالص را افزایش دهید.

نوشابه هایی که دی اکسید کربن در آن حل شده است هم چنین اسید بالایی دارند بنابراین از نوشیدن این مایع پر حباب جلوگیری کنید.

یک استراحت خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می کند که حداقل باید ۶ تا ۸ ساعت باشد.



Reference

Dry skin. (n.d.). American Academy of Dermatology. Retrieved July 19, 2012, from <http://www.aad.org/skin-conditions/dermatology-a-to-z/dry-skin>

Dry skin. (2011). National Library of Medicine - National Institutes of Health. Retrieved July 19, 2012, from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003250.htm>

Dry skin/Itchy skin. (n.d.). Cleveland Clinic. Retrieved July 19, 2012, from http://my.clevelandclinic.org/disorders/dry_skin/derm_overview.aspx

Moisturizers 101: Options for softer skin. (2010). Mayo Clinic. Retrieved July 19, 2012, from <http://www.mayoclinic.com/health/moisturizers/SN00042>

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا از اختلالات شایع در هوای سرد است

آنفلوآنزا يك بیماری ویروسی است که بخش‌های بالایی مجراهای تنفسی را درگیر می‌کند.

این بیماری به‌ناگاه رخ می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تب، کوفتگی و درد در بدن، سر درد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه‌ی خشک و گلودردناک یا خشک را بروز می‌دهد.

آنفلوآنزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه‌های آنفلوآنزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی‌ماند.

بیشتر مردم بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می‌یابند، اما گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها یا عفونت مجراهای تنفسی (برونشیت)، می‌انجامد.

البته، با نگهداری مناسب از بیمار در خانه می‌توان از این عفونت‌ها پیش‌گیری کرد. در برخی بیماران ممکن است عفونت‌های در دسر سازتری مانند نومونیا به وجود بیاید

بیمارانی که در خطر چنین عفونتی هستند و باید در بیمارستان بستری شوند، عبارت‌اند از: بچه‌های کم سن، بزرگسالان ۶۵ ساله یا بیشتر و کسانی که ناراحتی‌های پزشکی جدی دارند.

دو نوع ویروس آنفلوآنزا،

نوع B و A باعث آنفلوآنزا می‌شوند

عامل همه‌گیری سالانه‌ای است که رخ می‌دهد. این ویروس‌ها پیوسته تغییر می‌کنند و زیرنوع‌ها یا سوش‌هایی را تولید می‌کنند که با ویروس اولی تفاوت دارند اما برخی از ویژگی‌های آن را حفظ کرده‌اند. سوش‌های ویروس آنفولانزا که باعث آنفولانزا می‌شوند ممکن است از سالی به سال دیگر تفاوت داشته باشد.

- آنفولانزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد در بدن، سر درد و خستگی همراه است.

این نشانه‌ها به طور معمول ۳ تا ۴ روز ادامه دارند و پس از آن ممکن است بیمار برای يك هفته‌ی دیگر یا بیشتر، سرفه‌های خشك، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد.

دوره‌ی کمون (شکل‌گیری)، یعنی زمانی که فرد در معرض ویروس آنفولانزا قرار می‌گیرد تا زمانی که نشانه‌های بیماری را بروز می‌دهد، ۱ تا ۴ روز است.

اگرچه مردم اغلب واژه‌ی آنفولانزا را برای هر نوع بیماری به کار می‌برند که نشانه‌هایی مانند آنفولانزا دارد (مانند سرماخوردگی معمولی یا ویروس معده)، آنفولانزا يك بیماری ویروسی مجزا با نشانه‌های ویژه‌ی خود است و به‌طور معمول در زمان‌های ویژه‌ای از سال، پایان پاییز و طی زمستان، رخ می‌دهد.

متخصصان بهداشت به طور معمول آنفولانزا را از روی نشانه‌های آن تشخیص می‌دهند، به‌ویژه اگر موردهای مشابه زیادی از بیماری در جامعه دیده شود و مرکز بهداشت منطقه شیوع بیماری را تایید کرده باشد.

به طور معمول به آزمون‌های مرسوم از افرادی که نشانه‌های شاخص آنفولانزا را دارند، نیازی نیست. به‌ندرت، با آزمون نمونه‌ی خون یا مایع بینی یا گلو، ویروس آنفولانزا را شناسایی می‌کنند.

درمان آنفلوآنزا

- مراقبت و استراحت در خانه مهمی چیزی است که برای تسکین نشانه‌های آنفلوآنزا نیاز هست. باوجود این، داروهای ضد ویروس برای کاهش مدت زمان بیماری و شدت نشانه‌ها نیز وجود دارد.

این داروها به‌ویژه برای افراد مسن و کسانی که خطر شدت گرفتن پیامدهای بیماری در آنان بالاست، مفید هستند.

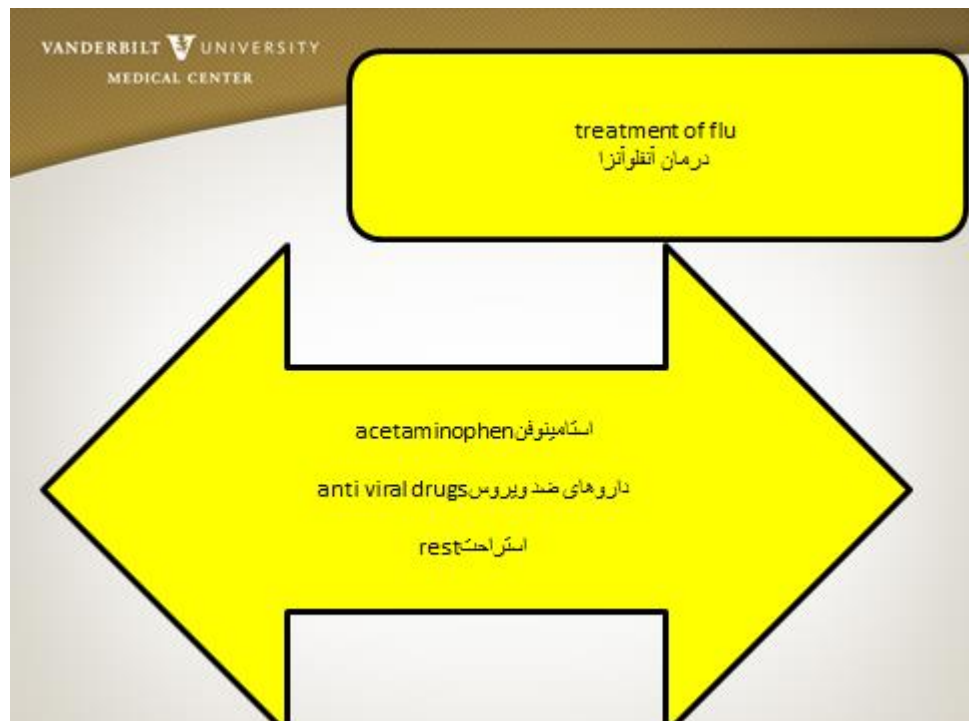
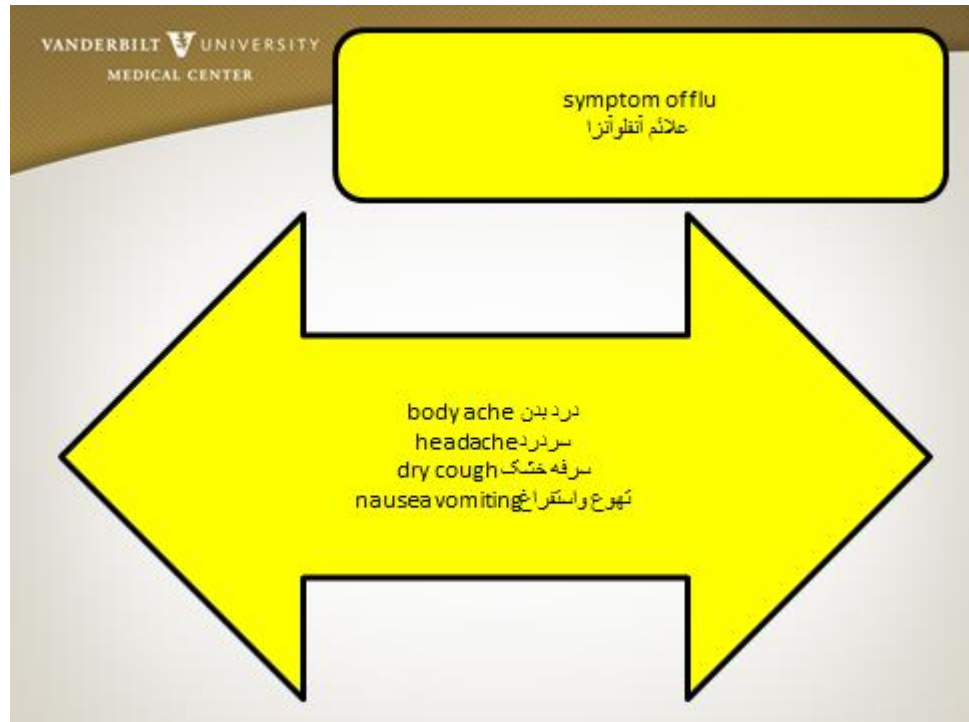
مصرف این داروها را طی دو روز پس از بروز نخستین نشانه‌ها باید آغاز کرد. مصرف این داروها به دستور پزشک نیاز دارد.

استراحت، استراحت و استراحت. برای کاهش تب و سر درد می‌توانید از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید.

دکانجستانت‌ها می‌توانند آبریزش بینی را کاهش دهند و از فشار و درد بافت‌های باد کرده در صورت و پشت پرده‌ی صماخ گوش بکاهند.

با نوشیدن مایع و ضد سرفه‌هایی که به تجویز پزشک نیاز ندارند، می‌توانید از سرفه‌ها بکاهید.

شستن دست و صورت و پاشویه، البته نه با آب بسیار سرد، نیز به کاهش تب کمک می‌کند



Reference

Common cold infection. (2013, April 17). Mayo Clinic. Retrieved May 1, 2013 from <http://www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056>

Influenza (Seasonal). (2009, April). World Health Organization. Retrieved May 1, 2013 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/>

Influenza symptoms and the role of laboratory diagnostics. (2009, December 11). Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved May 1, 2013 from <http://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/labrolesprocedures.htm>

When to get medical help for flu symptoms. (n.d.). Minnesota Department of Health. Retrieved May 1, 2013 from <http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/flu/basics/flumedhelp.html>

Show less

بخش دوم اختلالات شایع در آب و هوای گرم

وبا

وبا از اختلالات شایع در آب و هوای گرم است

وبا یکی از بیماریهای واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می‌کند.

عامل بیماری زایی وبا یک باکتری به نام ویبریو کلرا است و سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می‌کند، باعث ایجاد بیماری در انسان می‌شود..

این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور می‌باشد.

عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می‌ماند و در مناطقی که سطح آبهای زیر زمینی آن بالا است، بیشتر شایع است و بیشتر عامل بیماری‌زا از طریق مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است.

علائم بیماری وبا

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم کم شدید می‌شود، اسهال شخص مبتلا به وبا آبکی و به شکل لعاب برنج است.

بیماری وبا گاهی همراه استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری آشکار می‌شود.

به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و

ORS

مورد استفاده قرار گیرد و سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراجعه شود.

راههای انتقال وبا

انتقال این بیماری به دو روش تماس مستقیم و غیرمستقیم است.

وبا می‌تواند از طریق تماس با چیزهایی آلوده به میکروب وبا مانند دست دادن با دست‌های آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان، ظروف و حوله و.... منتقل شود که همه این موارد، روش مستقیم انتقال بیماری است.

در روش تماس غیرمستقیم بیماری وبا می‌تواند از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاهها، استخرها، جویبارها و دریاچه‌های آلوده منتقل شود.

خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده، استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده و یا حشرات آلوده شده باشد، تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر، استفاده از شیرو بستنی آلوده که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد، از دیگر راههای انتقال وبا است.

راههای پیشگیری از بیماری وبا

سعی کنیم برای نوشیدن آب، شستشوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.

در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام پرهیز شود. وسبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.

از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.

به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آبمیوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می شود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.

قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشوید

از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید

از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌های که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید

حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید

مواد خوراکی را در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری کنید

زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله نگهداری و در محل مناسبی دفع کنید

غذاها باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگهداری شود و از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری کنید

حتما بعد از غذا چند قطره آب لیمو یا لیمو ترش تازه استفاده شود

همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف جوشانند.

در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید

برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده شود در صورتی که از یخ به عنوان یک منبع سرد کننده برای نگهداری مواد غذایی استفاده یا آب سرد استفاده می‌شود، بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار داد.

غذاهای پخته شده مانند کوکو و را قبل از مصرف بایستی به حرارت داغ رساند و خورشتها را قبل از مصرف جوشاند.

در مسافرت‌ها حتما از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه‌های قابل پوست کندن استفاده شود.

برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می‌شود باید برنج را در یخچال نگهداری کرد .

در هنگام بروز بیماری وبا حتی الامکان از دست دادن پرهیز شود .

از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار خودداری شود و دوری کنید .

symptom of cholera
علامت وبا

dry skin- پوست خشک

lethargy- لَرزش

nausea & vomiting- تهوع و استفراغ

abdominal cramp- درد شکم

treatment of cholera
درمان وبا

control diarrhea- کنترل اسهال

use antibiotic- مصرف آنتی بیوتیک

Reference

Cholera. (2014, October 27). Retrieved from

<http://www.cdc.gov/cholera/index.html>

Cholera - Vibrio cholerae infection. (2014, November 6). Retrieved from

<http://www.cdc.gov/cholera/general/>

Mayo Clinic Staff. (2014, April 5). Cholera. Retrieved from

<http://www.mayoclinic.com/health/cholera/DS00579>

بیماری لایم

بیماری لایم از اختلالات شایع در آب و هوای گرم است

بیماری لایم بیماری است که به خاطر گزیده شدن با کنه آلوده ایجاد میشود. اولین و عمومی ترین علامت آن بثوراتی است که از محل گزش شروع و منتشر میشود.

اگر درمان نشود، میکروب (باکتری ها) می تواند به دیگر قسمتهای بدن منتشر شود. در برخی موارد می تواند علائم شدیدی ماهها بعد از گزش ایجاد کند. معمولاً یک دوره استفاده از داروهای آنتی بیوتیک عفونت را از بین می برد.

کنه یک موجود کوچک شبیه حشره است به اندازه یک سر سوزن. کنه ها با گزیدن پوست و مکیدن خون از حیوانات مثل موشها و گاهی انسانها تغذیه می کنند.

بدین صورت، برخی کنه ها به باکتری عامل بیماری لایم آلوده میشوند.

کنه ها نمی توانند بپرند یا پرواز کنند اما به انسانهای در حال گذر از علفهای بند یا شاخ و برگ درختان می چسبند.

اگر یک کنه آلوده فردی را بگزد باکتری ممکن است به انسان منتقل شود. باکتری عامل بیماری لایم از فردی به فرد دیگر منتقل نمیشود.

توجه: اغلب کنه ها در کشورهای پیشرفته نظیر انگلستان آلوده به باکتری بیماری لایم نیستند. بنابراین، اغلب گزیدگی ها با کنه منجر به بیماری لایم نمیشوند.

بعد از اینکه فردی با کنه گزیده شد، معمولاً 24 تا 48 ساعت طول می کشد که باکتری از کنه به انسان منتقل شود.

کنه ها بسیار ریز هستند و به شما چسبیده و می گزند. سپس خون را مکیده و به خاطر خونی که خورده اند باد می کنند.

این باکتری اغلب در روده های آنان حمل میشود و در زمانی که خون خورده و باد می کند باکتری از روده به دهانش آمده و وارد پوست شما میشود.

این اتفاق معمولاً 24 ساعت زمان می برد اما اگر کنه در آن زمان به نسبت سیر بوده باشد می تواند زمان کمتری ببرد.

بنابراین اگر بعد از گزیده شدن با کنه آن را به سرعت دور بیندازید- در عرض 24 ساعت- احتمال ایجاد بیماری لایم در شما کمتر است حتی اگر کنه آلوده بوده باشد.

بنابراین فقط کنه های خاصی آلوده هستند که اگر شما را بگزند و متوجه چسبیدن آنها به پوستتان نشوید می توانند شما را مبتلا به بیماری لایم نمایند.

با این وجود، کنه ها بسیار کوچک هستند و وقتی می گزند درد و ناراحتی ایجاد نمی کنند و بنابراین بسیار ممکن است که گزیده شده ولی متوجه نشوید. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری لایم متوجه گزیده شدن با کنه نشده اند.

بثورات- يك علامت كلاسيك بيماري لايم نوعي بثورات مخصوص است كه اريتم مهاجر

(اريتم ميگراس) ناميده ميشود. با اين وجود، هميشه اتفاق نمي افتد. به نوع گونه بورليا كه در اين بيماري نقش داشته بستگي دارد.

اين بثورات معمولا يك دايره با حاشيه قرمز رنگ است كه به آرامي در طول چند روز گسترش پيدا مي كند.

اين دايره بزرگتر و بزرگتر شده و مركز آن جايي است كه گزیدگی اتفاق افتاد است. به گسترش دايره به سمت بيرون، در قسمت داخلي دايره يه قسمت كمرنگ تر از رنگ پوست شكل مي گيرد.

اين بثورات تا حداقل 5 سانت رشد مي كنند اما ممكن است بزرگتر هم شوند.

بثورات دردناك يا مخصوصا خارش آور نيست و اگر در پشتتان باشد ممكن است اصلا متوجه آن نشويد.

اريتم مهاجر بدون درمان اغلب در عرض 3 تا 4 هفته از بين مي رود. با اين وجود، از بين رفتن بثورات الزاما به معناي از بين رفتن عفونت نيست.

توجه: بعد از گزیدن بسياري از حشرات بثورات آلرژيك قرمز رنگ خارش دار كوچكي ايجاد ميشود كه خيلي سريع از بين مي رود.

بثورات اريتم ميگراس از اين جهت متفاوت هستند كه معمولا چند روز بعد از گزیدگی ايجاد ميشوند، مدت زمان بيشتري باقي مي مانند و ظاهر دايره مانندي دارند.

علائم مشابه آنفولانزا- در يك سوم موارد بيماري لاييم علائم مشابه آنفولانزا ايجاد ميشوند. علائم عبارتند از خستگي، دردهاي عمومي، سردرد، تب، احساس سرما و سفت شدن گردن. اين علائم اغلب خفيف هستند و در عرض چند روز حتي بدون درمان از بين مي روند (اما ممكن است عفونت از بين نرفته باشد)

در برخي موارد، عفونت بيش از اين پيشروي ندارد، حتي بدون درمان، چون سيستم ايمني مي تواند عفونت را از بين برده باشد. با اين وجود، در برخي موارد كه درمان نشده باشند، بيماري به مرحله دوم پيشرفت مي كند.

مرحله دوم- اشاعه اوليه بيماري

اين اتفاق اگر بيمار درمان نشود هفته ها و يا ماهها بعد از گزیدگی ايجاد ميشود. اشاعه به معنای گسترش به ديگر قسمتهای بدن دور از محل آلودگی اوليه است. علائم متغير است اما مي تواند شامل يك يا چند مورد زير باشد

مشكل در يك يا چند مفصل. بيشتر مفاصل زانو تحت تاثير قرار مي گيرد. شدت مشكل مفاصل مي تواند از دوره ايي از دردهاي خفيف مفصلي تا التهاب شديد مفاصل (آرتریت) كه سبب درد بسيار ميشود متفاوت باشد. دوره هاي التهاب مفاصل به طور متوسط سه ماه طول مي كشد.

مشكلات مغز و اعصاب. در برخي افراد مبتلا التهاب عصبها مخصوصا عصبهاي اطراف صورت ايجاد ميشود.

در نتیجه عصب نمی تواند به کار خود ادامه دهد و به ضعف و از کار افتادگی صورت منجر میشود.

التهاب بافتها در اطراف مغز (مننژیت) و التهاب مغز (انسفالیت) نیز ممکن است اتفاق افتد.

مشکلات قلبی. در برخی افراد ممکن است التهاب قلب (میوکاردیت) و دیگر مشکلات قلبی ایجاد شود. می تواند سبب علائمی مثل خواب آلودگی، تنگی نفس، درد سینه و احساس تپش قلب شود.

بثورات. چندین قسمت از پوست (نه جایی که گزیدگی اتفاق افتاده است) می تواند بثوراتی مشابه اریتم میگراس (که در بالا توضیح داده شد) ایجاد شود. این بثورات ثانویه کوچکتر از بثورات در مرحله اول است.

این بثورات در عرض 3 تا 4 هفته از بین می رود. گاهی، برآمدگی های آبی-قرمز رنگی که لنفوسیتوما نامیده میشوند مخصوصا در اطراف هاله سینه و لاله گوش ایجاد میشوند.

به ندرت اندامهایی مثل چشمها، کلیه ها و کبد تحت تاثیر قرار می گیرند

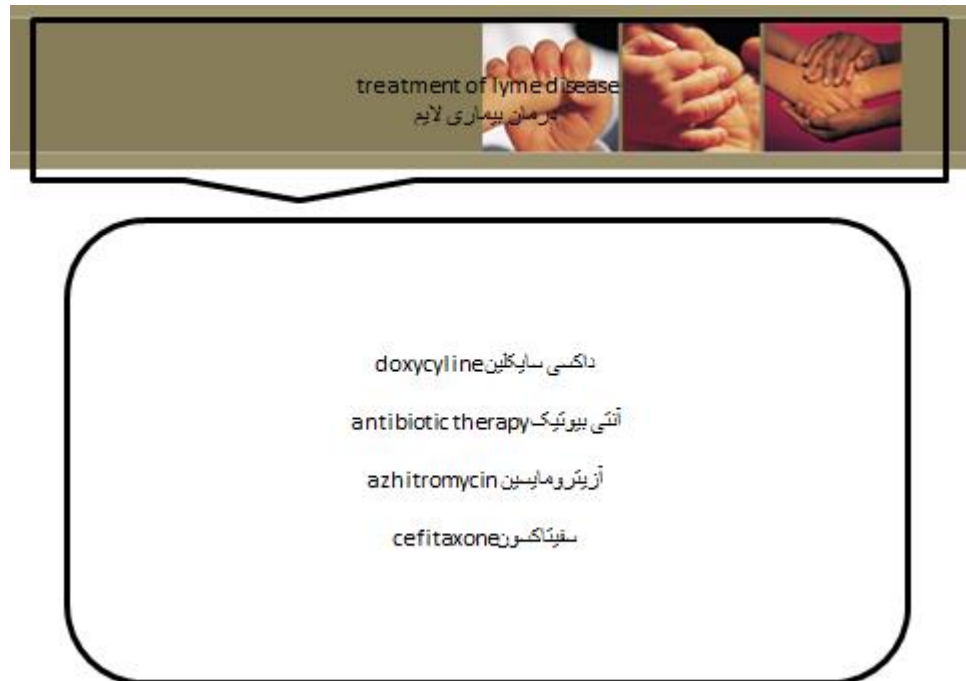
مرحله سوم- بیماری لایم پایدار (مزمن)

ممکن است ماهها تا سالها بعد از عفونت اتفاق افتد. ممکن است بعد از يك دوره بی علامت ایجاد شود.

ممکن است کل طیف علائمی که در مورد مفاصل، پوست، اعصاب، مغز و قلب توضیح داده شد ایجاد شود.

مشکلات مغزي ميتواند شامل سرگيجه خفيف و ديگر مشکلات در حافظه، تمرکز، احساس، شخصيت و تعادل باشد. گاهها مي تواند سبب يك بيماري مشابه شيزوفرنيا با علائمي مشابه فيبروميالژيا يا سندروم خستگي مزمن شود





Reference

How many people get Lyme disease? (2015, September 30). Retrieved from <http://www.cdc.gov/lyme/stats/humanCases.html>

Lyme 101. (n.d.). Retrieved from

http://www.lymedisease.org/lyme101/lyme_disease/lyme_disease.html

Lyme disease. (2015, November 18). Retrieved from <http://www.cdc.gov/lyme/>

Lyme disease frequently asked questions (FAQ). (2016, January 8). Retrieved from <http://www.cdc.gov/lyme/faq/>

Mayo Clinic Staff. (2016, April 3). Lyme disease: Symptoms. Retrieved July from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lyme-disease/basics/symptoms/con-20019701>

Mayo Clinic Staff. (2016, April 3). Lyme disease: Treatments and drugs. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lyme-disease/basics/treatment/con-20019701>

طاعون

طاعون از اختلالات شایع در هوای گرم است

بیماری طاعون به بیماری «مرگ سیاه» شهرت دارد. میکروب این بیماری در سال 1894 میلادی وسیله آلكساندر یرسین کشف وبه نام باسیل یرسن نامگذاری شد.

از آن رو این بیماری را بیماری «مرگ سیاه» نامیده اند که در اوایل قرن چهاردهم موجب مرگ حدود 25 میلیون نفر در اروپا بوده است. امروزه طاعون در آسیا و آفریقا و آمریکای شمالی و جنوبی شایع است و دارای کانونهای طاعون خیز هستند.

عامل بیماری طاعون «یرسینیاستیس» است و توسط برخی جوندگان وحشی مثل کک، موش صحرایی، خرگوش، گربه خانگی، موش، موش خرما، سنجاب زمینی و صخره ای منتقل می شود. موش صحرایی در تولید و انتشار این بیماری نقش مهمی دارد و کک های این موش بیماری را به انسان انتقال می دهند.

در ایران تاکنون 13 نوع کک، جوندگان وحشی در شهرهای مختلف شناخته شده است که می توانند بیماری را منتقل کنند.

مثلاً کک موش وقتی از بدن موش خون را می مکد می توان خون آلوده به میکروب را با گزش به انسان منتقل کند.

انتقال عفونت را میزبانان حیوانی به انسانی، طاعون حیوانی و انتقال آن از انسان به انسان، طاعون انسانی نامیده می شود.

دوران کمون (نهفتگی) بین چند ساعت تا 12 روز است. طاعون به سه شکل مهم بالینی ، خیارکی و سیتی سمیک (طاعون سیاه) وجود دارد.

علائم بالینی

تب و لرز، تپش قلب، زخم در محل گزش کک در پوست انسان، بزرگی غدد لنفاوی ران و کشاله ران (خیارک طاعونی)، کاهش فشار خون ، درد مسیر عقده های عصبی ، سردرد، استفراغ ، درد شکم، خونریزیهای زیر پوستی ، بیقراری ، هذیان ، عفونت ریه ها ، عفونت خون.

عوارض

مننژیت ، آبسه مغزی ، عوارض ریوی و چشمی ، کوری ، سقط جنین، اختلالات عصبی و پوستی و حتی مرگ

تشخیص

کشت خون ، آزمایشات میکروسکوپی ، ایمونوفلورسنت

درمان

استرپتومایسین، تتراسایکلین ، کلرامفنیکل ، کوئیموکسازول، سولفا دیازین.

بهترین راه پیشگیری از طاعون ، کنترل جوندگان وایمن سازی جمعیت مورد نظر ودر معرض خطر است. استفاده از حشره کش و واکسن طاعون نیز مفید واقع می شود.

Reference

Maps and statistics: Plague in the United States. (2015, August 24). Retrieved from <http://www.cdc.gov/plague/maps/>

Plague. (2014, November). Retrieved from <http://www.who.int/entity/mediacentre/factsheets/fs267/en/index.html>

Plague. (2015, January 6). Retrieved from <http://www.niaid.nih.gov/topics/plague/Pages/Default.aspx>

Plague: Ecology and transmission. (2012, June 13). Retrieved from <http://www.cdc.gov/plague/transmission/index.html>

Plague: Prevention. (2013, November 27). Retrieved from <http://www.cdc.gov/plague/prevention/index.html>

Plague: Symptoms. (2012, June 13). Retrieved from <http://www.cdc.gov/plague/symptoms/>

تب زرد

تب زرد از اختلالات شایع در گرما است

بیماری تب زرد توسط نوعی پشه که آلوده به ویروس تب زرد است، منتقل می‌شود.

این پشه با نیش زدن انسان‌های آلوده به تب زرد، نقش حامل ویروس را ایفا می‌کند و این ویروس را به انسان‌ها و پستانداران سالم منتقل می‌کند. قسمتی از آفریقا و آمریکای جنوبی شایع‌ترین مکان‌ها برای ابتلا به این بیماری می‌باشند.

پشه‌ای که انسان را نیش زده است، عفونی است و می‌تواند این ویروس را به میزبان‌های بیشتری انتقال دهد.

اغلب تب زرد در جنگل‌ها وجود داشته و پستانداران را آلوده می‌کند و در شهرهای کوچک و روستاها، شیوع این بیماری کمتر اتفاق می‌افتد.

در شهرهای بزرگ شیوع این ویروس شدید و سخت می‌باشد، زیرا افراد زیادی در تعامل با یکدیگر هستند و این ویروس می‌تواند به راحتی پراکنده شود.

علائم تب زرد

علائم خفیف

تب که به سرعت بالا می‌رود

لرز که حتی با وجود افزایش دمای اتاق نیز می‌تواند وجود داشته باشد

سرردهای مداوم

تهوع و استفراغ: بیمار ممکن است میل به غذا نداشته باشد، ولی در عوض باید مقدار زیادی مایعات - که سرشار از مواد مغذی و ویتامین هستند را استفاده کند.

خستگی -

علائم شدید

مشکلات قلبی و کلیوی و کبدی (نارسایی کلیه و کبد)، خونریزی داخل پوستی، تپش قلب، پشتدرد و یبوست

تب زرد یک بیماری حاد و کشنده است و حدود 85 درصد افراد مبتلا به آن می‌میرند. لذا به محض این‌که احتمال این بیماری را در خود می‌دهید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مراحل تب‌زرد

تب کودک

علائم این بیماری دو مرحله دارد

مرحله حاد

علائمی مانند تب، سردرد، دردهای عضلانی به خصوص در قسمت پشت و ناحیه زانو، استفراغ و تهوع، کم اشتها، گیجی، قرمزی چشم و صورت و زبان.

مرحله سمی

زرد شدن پوست و سفید شدن چشم‌ها (یرقان)

دردهای ناحیه شکم و استفراغ که حتی ممکن است فرد خون بالا بیاورد

خونریزی بینی و دهان و چشم‌ها

کاهش میزان ادرار

نارسایی کبد و کلیه

اختلالات مغزی شامل توهم، تشنج و یا حتی کما

تشخیص تب زرد

تشخیص این بیماری دشوار است و ممکن است با بیماری‌های دیگر مثلاً مالاریا، حصبه و تب دانگ اشتباه شود.

تشخیص پزشک بر اساس مشاهده علائم بیمار، آزمایش خون و شرح حال وی و پرسش از او درباره انجام مسافرت به کشورهای مذکور می‌باشد.

برای پیشگیری از ابتلای به تب‌زرد واکسن بزنید. این واکسن از ابتلای به تب زرد به مدت 10 سال جلوگیری می‌کند پس از آن نیاز به واکسن تقویت کننده دارید.

symptom of yellow fever
علائم تب زرد

arrhythmia آریتمی

coma کوما

seizure تشنج

muscle ache درد عضلات

jundice زردی

treatment of yellow fever
درمان تب زرد

dialysis in kidney failure
دیالیز در نارسایی کلیه

use of fluid
مصرف مایعات

Reference

Gershman, M. D., & Stapes, J. E. (2015, October 1). Yellow fever. Retrieved from <http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2012/chapter-3-infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever.htm>

Mayo Clinic Staff. (2014, August 20) Yellow fever: Symptoms. Retrieved from <http://www.mayoclinic.com/health/yellow-fever/DS01011/DSECTION=symptoms>

Prevention of yellow fever. (2015, August 13). Retrieved from <http://www.cdc.gov/yellowfever/prevention/index.html>

Yellow fever. (2011, July 30). Retrieved from http://www.vdh.state.va.us/epidemiology/factsheets/Yellow_Fever.htm

Yellow fever. (2014, March). Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/en/>

Yellow fever VIS. (2011, March 30). Retrieved from <http://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/yf.html>