www.takbook.com

دانشنامه اختلالات شایع در آب وهوای گرم و سرد

تنظیم کننده
رضا بوردست گردان میکروبیولوژیست

www.takbook.com

موارد موجود در این کتاب

مقدمه

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

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

www.takbook.com

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 می یابد.

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

زمانی‌که 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 ناراحتی های قلبی می‌شود.

تغییر غیر قابل پیش‌بینی دمای هوا خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را نیز افزایش می دهد.

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 محیط هایی 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.

www.takbook.com

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.

www.takbook.com

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 برعهده دارد

تاثیر

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.

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

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

علایم و نشانه های بیماری و حملات آسم شامل

تنگی نفس

www.takbook.com

سفت شدن قفسه سینه و یا درد در قفسه سینه

مشکل در خوابیدن بدلیلتنگی 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، آنفلوانزا 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

www.takbook.com

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

ناراحتی های روحی و استرس

سولیفیتها و مواد نگه دارنده موجو در بعضی از غذاها

بیماری ریفلاکس معده و مری

چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

ثربخشی 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 دوره‌های دیگر زندگی بی‌نتیجه بوده است و تنها توصیه می‌شود اگر فرد دارای علائم آلرژیک به حیوانات خانگی است، حیوانات خانگی در خانه نگهداری نشوند.

محدودیت‌های رژیم غذایی در دوران بارداری و یا در هنگام تغذیه با شیر مادر مؤثر نبوده‌اند و در نتیجه توصیه نمی‌شوند.ممکن است کاهش یا حذف ترکیباتی در محل کار که افراد به آن‌ها حساس هستند، مؤثر باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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 پاست 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 کرختی 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 کرختی 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 لزوما نیز همیشه به یک حالت بروز نمی‌کند.

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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.

www.takbook.com

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 آن ها را ماساژ دهید.

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

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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.تقریبا ۱۹۹۰ گرم آب و بیشتر در هوای واقعاً گرم .اگردر 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 .

www.takbook.com

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 کتتد . 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.اگرنوع 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.

www.takbook.com

یک استراحت خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می کند که حداقل باید ۶تا۸ ساعت باشد.

www.takbook.com

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

www.takbook.com

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا از اختلالات شایع در هوای سرد است

آنفولانزا یك 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 خشك و گلوی دردناك یا خشك را بروز می‌دهد.

انفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه‌های آنفولانزا 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 دردسر سازتری مانند نومونیا به وجود بیاید

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

دو نوع ویروس آنفولانزا،

نوعB و A باعث آنفولانزا می‌شوند

www.takbook.com

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.

ـ 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 یك 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 یك 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.

www.takbook.com

درمان آنفلوآنزا

ـ مراقبت و استراحت در خانه همه‌ی چیزی است که برای تسکین نشانه‌های آنفولانزا 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 پزشك 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 پزشك نیاز ندارند، می‌توانید از سرفه‌ها بکاهید.

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

www.takbook.com

www.takbook.com

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

www.takbook.com

بخش دوم اختلالات شایع در آب و هوای گرم

وبا

وبا از اختلالات شایع در آب وهوای 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 می کند، 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 سریعا 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.

www.takbook.com

به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و

ORS

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

راههای انتقال وبا

انتقال‌این 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 ازبیماری 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.

www.takbook.com

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 بشویید

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 یاشیررا به مدت۲۰ دقیقه قبل از مصرف جوشاند.

www.takbook.com

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 وگوشت 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 .

www.takbook.com

symptom of cholera
علائم وبا

dry skin پوست خشک

lethargy لرزش
nausea & vomiting تهوع و استفراغ

abdominal cramp درد شکم

treatment of cholera
درمان وبا

control diarrhea کنترل اسهال

use antibiotic مصرف آنتی بیوتیک

www.takbook.com

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

www.takbook.com

بیماری لایم

بیماری لایم از اختلالات شایع در آب و هوای گرم است

بيماري لايم بيماري است كه به خاطر گزيده شدن با كنه آلوده ايجاد ميشود. اولين و عمومي ترين علامت آن بثوراتي است كه از محل گزش شروع و منتشر ميشود.

اگر درمان نشود، ميكروب (باكتري ها) مي تواند به ديگر قسمتهاي بدن منتشر شود. در برخي موارد مي تواند علائم شديدي ماهها بعد از گزش ايجاد كند.معمولا يك دوره استفاده از داروهاي آنتي بيوتيك عفونت را از بين مي برد.

كنه يك موجود كوچك شبيه حشره است به اندازه يك سر سوزن. كنه ها با گزيدن پوست و مكيدن خون از حيوانات مثل موشها و گاهي انسانها تغذيه مي كنند.

بدين صورت، برخي كنه ها به باكتري عامل بيماري لايم آلوده ميشوند.

كنه ها نمي توانند بپرند يا پرواز كنند اما به انسانهاي در حال گذر از علفهاي بند يا شاخ و برگ درختان مي چسبند.

اگر يك كنه آلوده فردي را بگزد باكتري ممكن است به انسان منتقل شود. باكتري عامل بيماري لايم از فردي به فرد ديگر منتقل نميشود.

توجه: اغلب كنه ها در كشورهاي پيشرفته نظير انگلستان آلوده به باكتري بيماري لايم نيستند. بنابراين، اغلب گزيدگي ها با كنه منجر به بيماري لايم نميشوند.

www.takbook.com

بعد از اينكه فردي با كنه گزيده شد، معمولا 24 تا 48 ساعت طول مي كشد كه باكتري از كنه به انسان منتقل شود.

كنه ها بسيار ريز هستند و به شما چسبيده و مي گزند. سپس خون را مكيده و به خاطر خوني كه خورده اند باد مي كنند.

اين باكتري اغلب در روده هاي آنان حمل ميشود و در زماني كه خون خورده و باد مي كند باكتري از روده به دهانش آمده و وارد پوست شما ميشود.

اين اتفاق معمولا 24 ساعت زمان مي برد اما اگر كنه در آن زمان به نسبت سير بوده باشد مي تواند زمان كمتري ببرد.

بنابراين اگر بعد از گزيده شدن با كنه آن را به سرعت دور بيانداز يد- در عرض 24 ساعت- احتمال ايجاد بيماري لايم در شما كمتر است حتي اگر كنه آلوده بوده باشد.

بنابراين فقط كنه هاي خاصي آلوده هستند كه اگر شما را بگزند و متوجه چسبيدن آنها به پوستتان نشويد مي توانند شما را مبتلا به بيماري لايم نمايند.

با اين وجود، كنه ها بسيار كوچك هستند و وقتي مي گزند درد و ناراحتي ايجاد نمي كنند و بنابراين بسيار ممكن است كه گزيده شده ولي متوجه نشويد. بسياري از افراد مبتلا به بيماري لايم متوجه گزيده شدن با كنه نشده اند.

www.takbook.com

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

(اريتم ميگرانس) 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 گزيدگي اتفاق افتاد است. به گشترش 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 گزيدن بسياري از حشرات بثورات آلرژيك قرمز رنگ خارش دار كوچكي ايجاد ميشود كه خيلي سريع از بين مي رود.

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

www.takbook.com

علائم مشابه آنفولانزا- در يك سوم موارد بيماري لايم 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 گزيدگي ايجاد ميشود. اشاعه به معناي گسترش به ديگر قسمتهاي بدن دور از محل آلودگي 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 (آرتريت) 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.

www.takbook.com

در نتيجه عصب نمي تواند به كارخود ادامه دهد و به ضعف و از كار افتادگي صورت منجر ميشود.

التهاب بافتها در اطراف مغز (مننژيت) و التهاب مغز(آنسفاليت) نيز ممكن است اتفاق افتد.

مشكلات قلبي. در برخي افراد ممكن است التهاب قلب (ميوكارديت) و ديگر مشكلات قلبي ايجاد شود. مي تواند سبب علائمي مثل خواب آلودگي، تنگي نفس، درد سينه و احساس تپش قلب شود.

بثورات. چندين قسمت از پوست (نه جايي كه گزيدگي اتفاق افتاده است) مي تواند بثوراتي مشابه اريتم ميگرانس (كه در بالا توضيح داده شد) ايجاد شود. اين بثورات ثانويه كوچكتر از بثورات در مرحله اول است.

اين بثورات در عرض 3 تا 4 هفته از بين مي رود. گاها، برآمدگي هاي آبي-قرمز رنگي كه لنفوسيتوما ناميده ميشوند مخصوصا در اطراف هاله سينه و لاله گوش ايجاد ميشوند.

به ندرت اندامهايي مثل چشمها، كليه ها و كبد تحت تاثير قرار مي گيرند

مرحله سوم- بيماري لايم پايدار (مزمن)

ممكن است ماهها تا سالها بعد از عفونت اتفاق افتد. ممكن است بعد از يك دوره بي علامت ايجاد شود. ممكن است كل طيف علائمي كه در مورد مفاصل، پوست، اعصاب، مغز و قلب توضيح داده شد ايجاد شود.

www.takbook.com

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

fever تب

joint pain درد مفاصل

muscle ache درد عضلات

headache سردرد

www.takbook.com

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/

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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 آلکساندر 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 وآفریقا وآمریکای شمالی وجنوبی شایع است ودارای کانونهای طاعون خیز هستند.

عامل بیماری طاعون « یرسینیاپستیس » است وتوسط برخی جوندگان وحشی مثل کک، موش صحرایی، خرگوش ،گربه خانگی، موش، موش خرما، سنجاب زمینی وصخره ای منتقل می شود.

موش صحرایی در تولید وانتشار این بیماری نقش مهمی دارد وکک 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 وانتقال آن از انسان به انسان، طاعون انسانی نامیده می شود.

www.takbook.com

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

علائم بالینی

تب و لرز،تپش قلب، زخم در محل گزش کک در پوست انسان، بزرگی غدد لنفاوی ران وکشاله 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 وپوستی وحتی مرگ

تشخیص

کشت خون ، آزمایشات میکروسکوپی ، ایمونوفلورسنت

درمان

استرپتومایسین، تتراسایکلین ، کلرامفنیکل ، کوتویموکسازول، سولفا دیازین.

www.takbook.com

پیشگیری

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/

www.takbook.com

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

علایم خفیف

تب که به سرعت بالا می رود

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

www.takbook.com

سردردهای 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 -

علایم 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

علایم این بیماری دو مرحله دارد

مرحله حاد

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

www.takbook.com

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 مثلا مالاریا، حصبه و تب دانگ اشتباه شود.

تشخیص پزشک بر اساس مشاهده علایم 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.

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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