

إسهال المسافرين

5. قشر الفاكهة بنفسك ولا تتناول الخضروات النيئة أو السلطات التي لم تقم أنت بغسلها.

لا يوجد دواء فعال للوقاية من الإسهال. كما أن استخدام بعض اللقاحات والمضادات الحيوية لا يزال محل جدل.

معالجة المياه والأطعمة النيئة التي قد تكون خطرة

الغلي: يجب غلي الماء لمدة لا تقل عن دقيقة واحدة (وحتى ثلاث دقائق في المناطق المرتفعة). ينصح بتهويتها لتحسين المذاق.

التطهير بالكلور: تضاف قطرتان من ماء الجافيل (المناسب للاستهلاك البشري) إلى كل لتر. ثم يترك لمدة 30 دقيقة قبل الشرب.

يمكن أن يكون اليود أو أقراص تنقية المياه وسيلة فعالة لمعالجة المياه.

ما الأعراض التي يسببها إسهال المسافرين؟

تشمل الأعراض: الإسهال المائي و/أو زيادة عدد مرات التبرز، الغثيان، ألم البطن، الحمى والإعياء العام. قد يستمر الإسهال لمدة تتراوح بين 3 و7 أيام.

ماذا يجب فعله في حالة الإصابة بالإسهال؟

أهم شيء هو الحفاظ على الترطيب الجيد. ويمكن استخدام ما يلي:

1. محلول الإماهة الفموي: يُذاب كيس واحد في لتر واحد من الماء الصالح للشرب.

2. محلول الترطيب الفموي المنزلي: يمكن تحضيره في المنزل باستخدام:

- لتر واحد من الماء الصالح للشرب.
- ملعقتين كبيرتين من السكر ونصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.
- عصير ليمونة واحدة.

يجب استشارة الطبيب إذا وجد دم أو مخاط في البراز، أو في متكرر أو ارتفاع شديد في درجة الحرارة أو استمرار الإسهال لفترة طويلة، أو ظهور أعراض أخرى أو إذا كان المريض يعاني من مرض مزمن.

هو أكثر المشكلات الصحية شيوعاً أثناء السفر الدولي. ويصاب نحو 40٪ من المسافرين بالإسهال خلال السفر إلى المناطق الاستوائية أو بعد فترة قصيرة من العودة منها.

تشمل الوجهات الأكثر خطورة للإصابة بإسهال المسافرين معظم دول أفريقيا وآسيا (باستثناء اليابان وكوريا الجنوبية) والشرق الأوسط، بالإضافة إلى المكسيك وبقية دول أمريكا الوسطى والجنوبية.

يكون خطر الإصابة أقل لكنه لا يزال موجوداً عند السفر إلى دول أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية واليابان وأستراليا ونيوزيلندا.

السبب الأكثر شيوعاً هو العدوى، ويحدث انتقالها عادة عن طريق تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة.

كيفية الوقاية من إسهال المسافرين

توصي منظمة الصحة العالمية بالقاعدة التالية: "مطبوخ، مقشر أو انس الأمر"



1. اغسل يديك باستمرار قبل وبعد تناول الطعام وعند تحضير أو لمس الأطعمة، وبعد دخول المرحاض. وإذا لم يكن ذلك ممكناً فمن المفيد حمل معقم كحولي لليدين لاستخدامه عند الحاجة.

2. عند تناول المشروبات مثل الماء أو المشروبات الغازية أو المشروبات الساخنة تأكد من أنها مغلقة بإحكام أو يتم فتحها أمامك مباشرة.

3. لا تتناول مكعبات الثلج إذا كنت لا تعرف مصدر المياه المستخدمة في إعدادها. ينصح بتجنب عصائر الفاكهة غير المعلبة.



4. اختر الأطعمة المطهية جيداً والساخنة، وتجنب تناول الأطعمة النيئة، والحليب والآيس كريم ومنتجات الألبان غير المضمونة أو الأطعمة النيئة المباعة في الشارع والعربات الجواله.

المؤلفون: بلين بيريث رزديغيث، ريكاردو مارتينيث سالا وأنخيل مامبيدرو.

المراجعة العلمية والمطبعة: لجنة التعاون والصحة الدولية CAMFiC

المراجعة المطبعة: مجموعة التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: بيرونيكا مونتيدي.