كتيب إرشادات حول مرض الكوليرا

نظرة عامة

على الرغم من سهولة الوقاية منها وعلاجها، تصيب الكوليرا كلّ عام ما يصل إلى ٤ ملايين شخص في جميع أنحاء العالم، ما يؤدي إلى وفاة نحو ١٤٠،٠٠٠ شخص

الكوليرا هي مرض بكتيري عادةً ما ينتشر عن طريق الماء الملوَّث. تتسبَّب الكوليرا في الإصابة بإسهال وجفاف شديد. وإذا لم يتم علاجها، فإنها يمكن أن تكون قاتلة خلال ساعات، حتى لدى الأشخاص الذين كانوا أصِحَّاء سابقًا. تم القضاء فعليًّا على الكوليرا في البلدان الصناعية بواسطة توفير الصرف الصحي الحديث ومعالجة المياه. ولكن ما تزال الكوليرا موجودة في أفريقيا، وجنوب شرق آسيا، وهايتي. يرتفع خطر الإصابة بوباء الكوليرا عندما يُرغِم الفقر أو الحرب أو الكوارث الطبيعية الأشخاص على العيش في الظروف المزدحمة دون وجود مرافق الصرف الصحي الملائمة. يمكن علاج الكوليرا بسهولة. ويمكن الوقاية من الوفاة بسبب الجفاف الشديد عن طريق استخدام محلول إمهاء بسيط يصنع من الماء النظيف ومواد منزلية.

الأعراض

لا يمرض أغلب المصابين ببكتيريا الكوليرا ولا يعرفون أنهم أصيبوا بالعدوى من الأساس. ولكن بالنظر لحقيقة أن بكتيريا الكوليرا توجد في برازهم لفترة تتراوح ما بين سبعة أيام و أربعة عشر يومًا, فبإمكانهم نقل العدوى للآخرين عن طريق المياه الملوثة.

أعراض أغلب حالات الكوليرا تكون عبارة عن إسهال بسيط أو معتدل يصعب تفرقته عن الإسهال الناتج عن أية مشكلة صحية أخرى. بينما يصاب البعض الآخر بمؤشرات وأعراض شديدة للكوليرا, غالبًا ما تظهر خلال عدة أيام من الإصابة بالعدوى.

من أعراض عدوى الكوليرا:

الغثيان والقيء

يحدث القيء في المراحل الأولى من الكوليرا ويمكن أن يدوم لساعات.

الإسهال

يحدث الإسهال الناتج عن الكوليرا فجأةً وقد يسبِّب فقدانًا كبيرًا لسوائل الجسم — قد يصل لربع غالون (حوالي ١ لتر) في الساعة. عادةً ما يبدو الإسهال الناتج عن الكوليرا باهتًا, وحليبيًّا ويشبه مياه الأرز.

جفاف الفم

يحدث الجفاف بعد ساعات من ظهور أعراض الكوليرا وتتراوح حدته من بسيط لحاد. فقدان ١٠% أو أكثر من وزن الجسم يعني حدوث جفاف حاد.

من مؤشرات وأعراض الجفاف بسبب الكوليرا سهولة الاستثارة, والإرهاق, وغور العينين, وجفاف الفم, والعطش الشديد, وجفاف وذبول الجلد الذي عند قرصه يعود ببطء لموضعه الأصلي, قلة التبوُّل أو انعدامه, انخفاض ضغط الدم, واضطراب ضربات القلب.

متى يتوجب زيارة الطبيب!؟

خطر الكوليرا طفيف في الدول الصناعية. حتى في المناطق التي يوجد بها, من غير المحتمل أن تُصاب بالعدوى إذا اتبعت توصيات سلامة الغذاء. ومع ذلك, تحدث حالات الكوليرا في جميع أنحاء العالم. إذا أُصبت بإسهال شديد بعد زيارة منطقة بها كوليرا نشطة, فاستشر طبيبك.

إذا كان لديك إسهال, وخاصة الإسهال الشديد, وتعتقد أنك ربما تكون قد تعرضت للكوليرا, فاطلب العلاج على الفور. الجفاف الشديد هي حالة طبية طارئة تستلزم رعاية فورية.

الأسباب

تنتج عدوى الكوليرا بسبب أحد أنواع البكتيريا, يسمى ضمة الكوليرا. الآثار المميتة للمرض هي نتيجة لسم تفرزه البكتيريا في الأمعاء الدقيقة. يتسبب السم في إفراز الجسم لكميات هائلة من الماء, مما يؤدي إلى الإسهال وفقدان سريع للسوائل والأملاح (الكهارل).

الآبار العامة الملوثة هي مصادر متكررة لتفشي الكوليرا على نطاق واسع. الأشخاص الذين يعيشون في ظروف مزدحمة بدون مرافق صرف صحي مناسبة معرضون للخطر بشكل خاص.

يمكن أن يعرضك تناول الأسماك القشرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا, وخاصة الأسماك القشرية, التي تأتي من أماكن معينة, للإصابة ببكتيريا الكوليرا.

تعد الفواكه والخضروات النيئة غير المقشرة مصدرًا متكررًا لعدوى الكوليرا في المناطق التي توجد بها الكوليرا. في البلدان النامية, يمكن أن تلوث الأسمدة أو مياه الري التي تحتوي على مياه الصرف الصحي الخام الخضار والثمار في الحقل.

في المناطق التي تنتشر فيها الكوليرا على نطاق واسع, يمكن للحبوب مثل الأرز والدخن الملوثة بعد الطهي والتي تُحفَظ في درجة حرارة الغرفة لعدة ساعات يمكن أن تنمو فيها بكتيريا الكوليرا.

عوامل الخطر

جميع الأشخاص معرضون للإصابة بالكوليرا, باستثناء الرضع الذين يحصلون على المناعة من الأمهات المرضعات اللائي سبق لهن الإصابة بالكوليرا. ومع ذلك, هناك عوامل معينة يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض أو أكثر عرضة للإصابة بعلامات وأعراض حادة.

المرافق الصحية الـــــــرديئة

من المرجح أن تنمو الكوليرا في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على البيئة الصحية, بما في ذلك إمدادات المياه الآمنة. هذه الحالات شائعة في مخيمات اللاجئين والدول الفقيرة والمناطق التي فيها مجاعة أو حرب أو كوارث طبيعية.

انخفاض حمض المعدة أو عـــدم وجـــــــوده

لا يمكن لبكتيريا الكوليرا أن تعيش في بيئة حمضية, وعادةً ما يعمل حمض المعدة العادي كخط دفاع ضد العدوى. غير أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من حمض المعدة, مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يتناولون مضادات الحموضة أو حاصرات الهيستامين 2 أو مثبطات مضخات البروتون يفتقرون إلى هذه الحماية, لذا فهم أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا.

العدوى المنزلية

أنت أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بالمرض.

فصيلة الدم O

لأسباب غير واضحة تمامًا, يكون احتمال إصابة الأشخاص الذين يحملون فصيلة الدم O بالكوليرا ضعف احتمال الإصابة لدى الأشخاص ممن يحملون فصيلة دم أخرى.

الأسماك القشرية النيئة أو غير المطهية جيداً

على الرغم من أن الدول الصناعية لم تعد تُصاب بتفشي الكوليرا على نطاق واسع, فإن تناول الأسماك القشرية من المياه المعروف أنها تأوي البكتيريا يزيد من خطر الإصابة لديك.

المضاعفات

يُمكن أن تُصبح الكوليرا من أسرع الأمراض القاتلة. فقد يُؤدِّي الفقد السريع لكميات كبيرة من السوائل والكهارل إلى الموت في غضون ساعات، في معظم الحالات الحادَّة. أمَّا في الحالات الأقل حِدَّةً، فقد يموت المرضى الذين لم يتلقَّوا العلاج بعد ساعات أو أيام من ظهور أول أعراض الكوليرا؛ وذلك بسبب الجفاف وهبوط الدورة الدموية.

على الرغم من أن الجفاف وهبوط الدورة الدموية هما أسوأ مضاعفات الإصابة بالكوليرا؛ إلا أن مشكلات أخرى قد تحدث، مثل:

- **انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)**. يُمكن أن تنخفض مستويات السكر (الغلوكوز) — مصدر الطاقة الأساسي بالجسم — بدرجة خطيرة؛ بسبب عدم تناوُل المرضى الطعام من شدة الإعياء. الأطفال هم الأكثر عرضة لخطر هذه المشكلة؛ حيث إنها تتسبَّب في حدوث نوبات مرضية، وفقدان الوعي، حتى الوفاة.

- **انخفاض مستويات البوتاسيوم.** يفقد المرضى المصابون بالكوليرا كميات كبيرة من المعادن في البراز، بما فيها البوتاسيوم. يُؤثِّر انخفاض مستويات البوتاسيوم على القلب ووظائف الأعصاب؛ وهو ما يُشكِّل خطرًا على الحياة.

- **الفشل الكلوي.** عندما تفقد الكُلى قدرتها على الترشيح، تتراكم كميات زائدة من السوائل، وبعض الكهارل، والفضلات في الجسم — الأمر الذي قد يُشكِّل خطرًا على الحياة. غالبًا ما يترافق الفشل الكلوي بالهبوط الدموي عند المرضى المصابين بالكوليرا.

الوقاية

يمكن الوقاية من الكوليرا من خلال توفير الصرف الصحي الآمن والمناسب, وعلاج المياه قبل الشرب أو الطهي, والتعامل الدقيق مع الأغذية.

يمكن لجراثيم الكوليرا ان تنتقل أيضا عن طريق سوائل الجسم مثل الإسهال والقيء.
عند رعاية المرضى, يجب ارتداء قفازات بلاستيكية أو وضع الأكياس البلاستيكية على يديك والاستحمام بشكل كامل بعد الأنتهاء من تقديم المساعدة للمريض
إذا كنت مسافرًا إلى مناطق معروفة بتفشّي الكوليرا, فإن خطر إصابتك بالمرض منخفض للغاية **إذا اتبعت هذه الاحتياطات:**

طهي الطعام
وغسل الخضار بشكل جيد

الحفاظ على نظافة
دورات المياه

عند ظهور إسهال أو إقياء
مراجعة أقرب مركز صحي

استخدام المياه
الصالحة للشرب

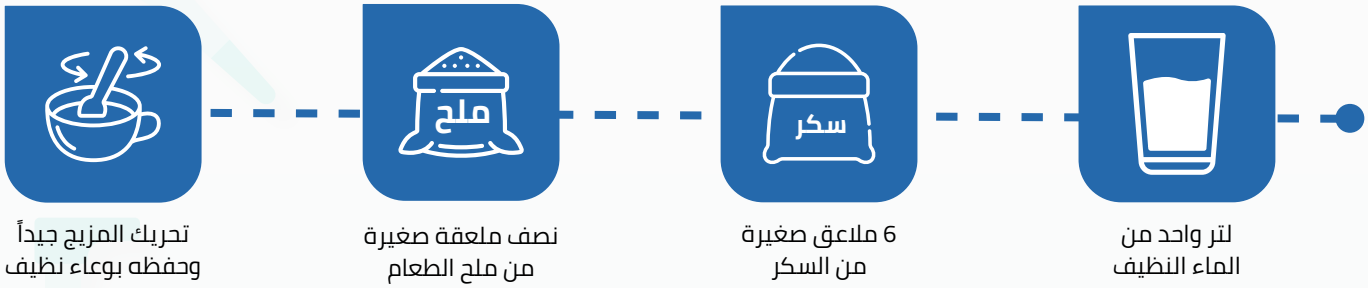
غسل اليدين
بشكل متكرر

استخدام الصابون

التدبير المنزلي

الكوليرا مرض سهل علاجه, ويمكن أن ينجح علاج معظم المصابين به إذا تم الإسراع في إعطائهم محاليل الإماهة الفموي.

كيفية تحضير محلول الإماهة



ما الكمية الموصى بها!؟

الكمية الموصى بها تختلف حسب عمر المصاب بالإسهال...

طفل أقل من سنتين : 50- 100 مل (ربع إلى نصف كوب) بعد كل تبرز, مايعادل نصف لتر يوميا.

طفل بين 2 و 9 سنوات: 100- 200 مل بعد كل تبرز, مايعادل لتر واحد كل يومياً.

10 سنوات فأكثر: 2 لتر يومياً.

أمّا المرضى الذين يعانون من جفاف شديد فهم معرضون لخطر الإصابة بالصدمة ويلزم الإسراع في حقنهم بالسوائل عن طريق الوريد. كما يُعطى هؤلاء المرضى المضادات الحيوية المناسبة لتقليل مدة الإسهال, والحد من كمية المأخوذ من سوائل الإماهة اللازمة, وتقصير مدة إفراز ضمات الكوليرا في البراز وفترة بقائها.

الأسئلة الشائعة

منظمة مسار للأعمال الإنسانية والتنمية
متصل دائماً...

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟

يمكن أن ينتشر المرض بسرعة بين الناس الذين يعيشون في المجتمعات المزدحمة وفي الظروف المعيشية ,المكتظة (مخيمات/ مراكز إيواء الخ), حيث لا يمكن لأشخاص الوصول إلى المياه النّظيفة, ولا تتوفر عمليّة جمع النفايات أو المراحيض المناسبة.

ما هو علاج الكوليرا؟

يعتبر علاج الكوليرا بسيطاً في معظم الحالات وذلك من خلال تعويض الجسم للسوائل التي فقدها عن طريق تناول محاليل الاماهة الفموية وفي بعض الحالات المتطورة قد يحتاج المريض الى إقامة في المشفى.

ماهي فترة حضانة الكوليرا؟

فترة الحضانة تتراوح ما بين8 ساعات إلى5 أيام, وإذا حصلت الإصابة ولم يتلق المصاب العلاج المناسب فهذا يسبب الموت بعد مرور ساعات قليلة على الإصابة.

أين تظهر الكوليرا؟

تظهر بكتيريا الكوليرا في المناطق التي لا تتوفر فيها مياه الشرب النظيفة وتعاني من محدودية الوصول إلى خدمات الصرف الصحي المناسب.

كيف تعمل بكتيريا الكوليرا داخل الجسم؟

بعد دخول البكتيريا إلى جوف الإنسان فإن أعدادها تتضاعف وبشكل كبير في الأمعاء الدقيقة ولكنها لاتخترق جدار الأمعاء لكنها في نفس الوقت تفرز مواد سمية.

ما أهمية سرعة التشخيص لمريض الكوليرا؟

لا شك أن السرعة في تشخيص المرض تساعد كثيرا في علاج المرض كما أن تأخير التشخيص قد يؤدي إلى الوفاة.

كيف تساهم المشاركة المجتمعية في الحد من انتشار الكوليرا؟

تكتسي الممارسات الثقافية والمعتقدات المحلية أهمية محورية في تعزيز الإجراءا من قبيل اتّباع تدابير النظافة الصحية الوقائية مثل غسل اليدين بالماء والصابون وإعداد الطعام وتخزينه على نحو مأمون والتخلص من غائط الأطفال على نحو آمن

من هو حامل الميكروب؟ ومن هو المخالط؟

حامل ميكروب الكوليرا هو الشخص الذي لا يشكو من أية أعراض مرضية, وله دور كبير في نقل العدوى وهو أخطر من المريض نفسه لأن المريض يُعرف فلا يختلط به لوجوده في المستشفى,
أما حامل الميكروب فهو شخص سليم يختلط بالناس وينقل إليهم المرض.
أما المخالط هو الشخص الذي يعيش مع مريض الكوليرا.

لماذا يجب ان لا نخاف من الكوليرا؟

الكوليرا مرض سهل علاجه, ويمكن أن ينجح علاج معظم المصابين به إذا تم الإسراع في إعطائهم محاليل الإمهاء الفموي

هل يوجد لقاح للكوليرا؟

يوجد حالياً 3 لقاحات فموية مضادة للكوليرا من اللقاحات التي اختبرت منظمة الصحة العالمية صلاحيتها مسبقاً وتساهم في القضاء على تفشي الكوليرا.

ماذا يمكننا أن نفعل في حال تفشي الكوليرا كاستجابة سريعة؟

يمكن القيام كاستجابة سريعة ببعض الاجراءات كتنفيذ أنشطة التوعية الصحية, تثقيف الناس حول كيفية المساعدة على الحد من الانتشار, بالإضافة إلى تنفيذ الانشطة التي تتعلق (بتوزيع المياه الصالحة للشرب / تحسين الصرف الصحي / الحفاظ على النظافة الشخصية).

WE'RE READY TO SERVE!

نظم من قبل فريق البرامج في

منظمة مسار للإعمال الإنسانية والتنمية - MASAR HD

Info@masar-sy.org

العنوان:

İNCİLİ PINAR MAH.
PRF. MUAMMER AKSOY- BULVAR DIŞ
KAPI NO:16- ATLAS İŞ MERKEZİ- İÇ KAPI
NO:41 ŞEHİTKAMİL GAZİANTEP/TURKEY

MASARSYRIA
WWW.MASAR-SY.ORG