

اسهال مسافران؛ پیشگیری، علائم و درمان

Travelers' Diarrhea: Prevention, Symptoms and Treatment

اسهال مسافرتی شایع‌ترین بیماری است که مسافرها دچار آن می‌شوند. همه ساله بین ۵۰ - ۲۰٪ مسافران پروازهای بین‌المللی (تقریباً ۱۰ میلیون نفر)، اسهال می‌شوند. معمولاً علائم این بیماری در هفته اول مسافرت بروز می‌کند اما به‌رحال در تمام مدت سفر حتی پس از بازگشت به خانه امکان ابتلا وجود دارد. مهم‌ترین عامل خطر، مقصد مسافر می‌باشد. سفر به کشورهای در حال توسعه مانند آمریکای لاتین، آفریقا، خاورمیانه و آسیا شانس ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. بالغین جوان، افراد با سیستم ایمنی ضعیف، بیماران مبتلا به دیابت یا بیماری‌های التهابی روده و کسانی که از آنتی‌بیوتیک‌ها و مهارکننده H₂ استفاده می‌کنند در معرض خطر بیشتری هستند. استفاده از آب یا غذای آلوده، عامل اصلی عفونت می‌باشد.

علائم

در اکثر موارد اسهال مسافرتی به‌طور ناگهانی شروع می‌شود. در دوره بیماری، دفعات، حجم و وزن مدفوع افزایش می‌یابد. تغییر قوام مدفوع نیز بسیار شایع می‌باشد. مسافر معمولاً در طول روز، حدود ۴ تا ۵ مرتبه، دفع آبکی یا شلی را تجربه می‌کند. سایر علائم همراه و شایع عبارتند از: تهوع، استفراغ، دل درد، نفخ، تب، تکرر ادرار و ضعف. اسهال مسافرتی در اکثر موارد خوش‌خیم بوده و در مدت ۱-۲ روز بدون درمان بهبود می‌یابد و به ندرت مخاطره‌آمیز است. در ۹۰٪ موارد طی یک هفته و در ۹۸٪ موارد در مدت یک‌ماه بهبودی کامل حاصل می‌شود.



Corresponding author:
Mohammad Reza Najarian Kakhki: MU

Email: dr.najarian@yahoo.com

نویسنده مسئول: دکتر محمد رضا نجاریان کاخکی

Mohammad Ali Azadi Moud, Mohammad Reza Najarian Kakhki

دکتر محمد علی آزادی مود، دکتر محمد رضا نجاریان کاخکی

متخصص داخلی، مشهد، ایران
* قائم مقام معاونت برنامه ریزی و آموزشی، سازمان نظام پزشکی مشهد، مشهد، ایران

How to cite this article: Azadi Moud MA, Najarian Kakhki MR. Travelers' Diarrhea: Prevention, Symptoms and Treatment. *J Mashhad Med Caun* 2018;21:102-3.

عوامل ایجاد کننده

عوامل عفونی علت اصلی اسهال‌های مسافرتی می‌باشند. تقریباً در ۸۰٪ موارد، عامل اصلی، آنترویاتوزن‌های باکتریال می‌باشند. در کشورهای مورد مطالعه شایعترین عامل جدا شده اشریشیاکولی آنروتوکسیک (ETEC) بوده است.

ETEC سبب بروز اسهال آبکی همراه دل درد و تب خفیف یا بدون تب می‌شود. علاوه بر ETEC عوامل باکتریال بیماریزای دیگر، ویروس‌ها و انگل‌های بیماریزای روده‌ای نیز می‌توانند عامل بروز اسهال مسافرتی باشند.

پیشگیری

زمانی که به مناطقی مسافرت می‌کنید که احتمال آلودگی آب آشامیدنی وجود دارد، در زمان مسافرت خود به نکات زیر توجه داشته باشید:

- از آب لوله‌کشی شهری جهت آشامیدن و یا مسواک زدن استفاده نکنید؛
- اگر در بطری آب آشامیدنی قبلاً باز شده است از آن استفاده نکنید؛
- از یخ استفاده نکنید مگر آنکه مطمئن باشید که از آب تصفیه شده تهیه شده است؛

- محصولات لبنی و شیر غیر پاستوریزه استفاده نکنید؛

- سبزی و میوه خام نخورید مگر آنکه پوست آن را خودتان کنده باشید؛
- سالاد میوه خرد شده استفاده نکنید؛

- کاهو و یا برگ خام سبزیجات دیگر (نظیر اسفناج) را نخورید؛

- از مصرف گوشت یا ماهی خام و یا نیم‌پز خودداری نمایید؛

- از خرید و مصرف غذاهایی که افراد دوره گرد در خیابان می‌فروشند خودداری نمایید؛

- نوشابه‌های گازدار بسته‌بندی، جای و قهوه گرم، آب جوشیده، یا آب کلردار و یا یددار استفاده کنید.

جوشاندن آب باعث از بین رفتن عوامل مسبب اسهال شده و می‌توانید از آن بی‌اشامید. آب را به مدت ۱ دقیقه به‌خوبی جوشانده و پس از سرد شدن در دمای معمولی اتاق (یخ اضافه نکنید) استفاده نمایید. اگر به ارتفاعات بالا مسافرت می‌کنید آب را به مدت ۳ دقیقه بجوشانید.

آیا استفاده از آنتی بیوتیک‌ها به منظور پیشگیری از اسهال مسافرتی توصیه می‌شود؟

CDC (مرکز کنترل بیماری‌ها) استفاده از داروهای آنتی‌میکروبیال را برای پیشگیری از اسهال مسافرتی توصیه نمی‌کند. مطالعات نشان داده است که به‌دنبال مصرف بیسموت‌ساب‌سیترات و داروهای آنتی‌میکروبیال میزان شیوع اسهال مسافرتی کاهش پیدا می‌کند. مصرف ۲ قرص بیسموت ۴ بار در روز سبب کاهش شیوع ابتلا به اسهال مسافرتی می‌شود. افرادی که آلرژی به آسپیرین دارند، زنان باردار و یا افرادی که از داروهای خاصی (مانند ضد انعقادها، پروپنسید یا متوترکسات) استفاده می‌کنند مجاز به استفاده از

نمی‌باشند. علاوه بر این، نسبت به عوارض بیسموت خصوصاً سیاه شدن زبان و مدفوع به‌طور موقت و شنیدن صدای زنگ در گوش به ندرت، باید هوشیار بود. به دلیل عوارض بیسموت برای پیشگیری از اسهال، مصرف آن نباید بیش از ۳ هفته باشد. بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها با دوز یک‌بار در روز حدود ۹۰٪ در پیشگیری از اسهال مسافرتی مؤثر می‌باشند. با این وجود استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها برای پیشگیری توصیه نمی‌شود. استفاده از داروهای آنتی‌میکروبیال معمولی، شانس ابتلا به عوارض جانبی داروها و یا ابتلا به میکروب‌های مقاوم را بیشتر می‌کند. از آنجایی که داروهای آنتی‌میکروبیال حساسیت مسافرتی به میکروب‌های پاتوژن مقاوم را بیشتر می‌کند و همچنین سبب مقاومت در برابر ویروس‌ها و انگل‌های بیماریزای می‌شود، می‌تواند احساس امنیت کاذب در مسافر ایجاد کند. بنابراین، پایبندی جدی به اقدامات پیشگیری کننده توصیه می‌شود و در صورت نیاز به داروهای پروفیلاکسیک، می‌توان از بیسموت‌ساب‌سیترات به عنوان داروی کمکی استفاده کرد.

اقدامات درمانی

اسهال مسافرتی یک بیماری خودبیه‌خود محدود شونده است و اغلب بدون درمان خاصی بهبود می‌یابد. با این وجود، مایع درمان خوراکی جهت جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته سودمند می‌باشد. برای بالغین به‌طور معمول مایعات شفاف (مانند آب‌میوه تازه، دوغ، محلول ORS) توصیه می‌شود. در خصوص مسافرهایی که بیش از سه مورد دفع مدفوع شل در مدت ۸ ساعت داشته‌اند، خصوصاً اگر همراه با تهوع، استفراغ، دل‌درد، تب یا خون در مدفوع باشد، می‌توانند از آنتی‌بیوتیک درمانی استفاده کنند و معمولاً به مدت ۳-۵ روز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک تجویز می‌شود.

چه مواقعی نباید از داروهای کاهش‌دهنده حرکات روده‌ای جهت درمان استفاده کرد؟

اسهال یک مکانیسم دفاعی بدن برای به حداقل رساندن زمان تماس بین میکروب و مخاط روده است. داروهای مانند لوبرامید، دیفنوکسیلات و پاراکوریک با کاهش حرکات روده‌ای باعث بهبود اسهال می‌شود اما در عین حال زمان بیشتری برای باز جذب فراهم می‌کند، در چندین مطالعه داروهای فوق جهت کاهش دوره اسهال مؤثر بوده‌اند. لکن این داروها نباید برای مسافرهایی که اسهال آن‌ها با تب یا خون همراه است، استفاده شود زیرا در این صورت با به تأخیر انداختن پاکسازی دستگاه گوارش از عامل پاتوژن، شدت بیماری افزایش می‌یابد. از آنجایی که داروهای کاهش‌دهنده حرکات روده‌ای بدون نسخه در دسترس می‌باشد، استفاده غیر منطقی آن‌ها نگران‌کننده می‌باشد. عوارض جانبی (مگاگولون توکسیک، سپسیس و انعقاد داخل عروقی منتشر) به‌دنبال مصرف این داروها گزارش شده است.

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید و به شماره پیامک مجله (۳۰۰۰۷۸۳۸) ارسال فرمایید.

کد مقاله: ۷۵۰۷ نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله

References

1. [No author]. Traveler's Diarrhea. Available from: <https://familydoctor.org/condition/travelers-diarrhea/>
2. Vila J, Ruiz J, Gallardo F, Vargas M, Soler L, Figueras MJ, et al. Aeromonas spp. and traveler's diarrhea: clinical features and antimicrobial resistance. *Emerg Infect Dis* 2003;9:552-5.
3. Buscaglia AL. Traveler's Diarrhea. Available from: https://www.emedicinehealth.com/travelers_diarrhea/article_em.htm