

إسهال المسافرين



مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ ☎

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسراهم

patienteducation@hamad.qa @

مقدمة

- يعتبر إسهال المسافرين المشكلة الأكثر شيوعاً أثناء السفر ويصيب ما بين ٢٠-٦٠٪ من المسافرين.
- يُعرف إسهال المسافرين بأنه عبارة عن تغير في طبيعة البراز و زيادة عدد مرات التبرز (أكثر من ٣ مرات خلال ٢٤ ساعة)، وقد يُصاحبه حمى، آلام في البطن، غثيان، وقيء.
- تسببه العديد من الكائنات المجهريّة و عادة ما تنتقل هذه الكائنات المجهريّة عن طريق تناول طعام أو شراب ملوث.

المرض

- ينقسم إسهال المسافرين إلى خفيف و متوسط و شديد الحدة.
- معظم الحالات تكون خفيفة ولا تؤثر على أنشطة المسافر.
- يُصاحب الإسهال متوسط الحدة بأعراض قد تؤثر على أنشطة المسافر.
- تظهر الأعراض عادة خلال الأسبوع الأول من السفر.
- تستمر الأعراض ٣-٥ أيام وتزول تلقائياً دون تناول أي علاج.

العلاج

- تعتبر المضادات الحيوية غير ضرورية في العديد من الحالات.
- تناول السوائل بكميات وفيرة لمنع حدوث الجفاف.
- في حالة وجود إسهال مصحوب بدم ، إرتفاع في درجة الحرارة أو آلام شديدة في البطن يجب على المسافر إستشارة الطبيب فوراً.
- قد يحتاج المسافر إلى البدء في إستخدام المضادات الحيوية خاصة عند عدم توفر الخدمات الطبية ، وتزول الأعراض خلال يوم أو يومين.
- في حالة إستمرار الأعراض لأكثر من ٧٢ ساعة يجب على المسافر إستشارة الطبيب.

اللقاحات

- لا يوجد حالياً لقاح مرخص ضد إسهال المسافرين.

التوصيات للمسافرين

- ينصح المسافرون بأخذ الإحتياطات التالية:
- النظافة الشخصية.
- غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد إستخدام المراض (في حال عدم توفر الماء والصابون يمكن إستخدام مستحضرات التعقيم الأخرى مثل المسحات المعقمة والجل).
- الحرص على نظافته وسلامه الطعام والشراب المستهلك أثناء السفر.
- قد تُستخدم الأدوية المضادة للإسهال مثل عقار لوبراميد (Loperamide) للتخفيف من حدة الأعراض مع مراعاة عدم إستخدامه في حالة الإسهال الشديد.
- عدم إستخدام المضادات الحيوية إلا في حالة الإسهال الشديد.