



## آشنایی با بیماری‌های ویروسی گوارشی فصل پاییز **حمله به دستگاه گوارش شما!**



### اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله فراگیر بتواند:

بیماری‌های ویروسی فصل پاییز با تظاهرات گوارشی را نام ببرد.

علامت و نشانه‌های هر یک از بیماری‌های ذکر شده را بیان کند.

روش‌های پیشگیری از بیماری را توضیح دهد.

روش‌های شناسایی بموقع و مراقبت از بیمار را شرح دهد.

### پیمان حبیبی

کارشناس مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر  
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



## مقدمه

مربوط به روتاویروس است. (۴ و ۳) روتاویروس‌ها در بیشتر نقاط دنیا در طول سال چرخش دارند و در مناطق معتدل اسهال روتاویروس اغلب در فصول سرد سال اتفاق می‌افتد و به ندرت در تابستان شناسایی شده است. (۵) مطالعات اخیر نشان داده است که در کشورهای در حال توسعه روتاویروس عامل اصلی گاستروآنتریت اپیدمیک بوده و عامل ۲۰ درصد از موارد مرگ و میر اطفال در سنین قبل از دبستان است. در جوامع صنعتی، اسهال روتاویروس یکی از علل مهم بستری شدن کودکان در بیمارستان‌هاست. (۷ و ۶)

## آدنوویروس

هرچند «آدنوویروس»‌ها بیشتر در کودکان کمتر از ۵ سال شایع‌اند اما می‌توانند افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار دهند. دلیل شیوع بیشتر در کودکان می‌تواند تماس نزدیک آن‌ها در محیط‌هایی مانند مهدکودک و همچنین عادت در دهان قرار دادن اشیاء و عدم شستن مکرر دست‌ها باشد. گسترش آدنوویروس‌ها در بزرگسالان می‌تواند در محیط‌های شلوغ مانند خوابگاه‌ها، بیمارستان‌ها و خانه‌های سالمندان رخ دهد. این ویروس می‌تواند باعث عفونت‌های تنفسی و گوارشی شده و سپس اسهال شود. همچنین می‌تواند منجر به گاستروآنتریت و علائم مربوط به آن شود. علائم اولیه اسهال حاد ویروسی عبارت از مدفوع شل، دهیدراتاسیون، استفراغ و تب است. (۹ و ۸)

بیماری‌های ویروسی با علائم گوارشی در فصل پاییز یکی از مسایل مهم و چالش‌برانگیز در حوزه بهداشت عمومی است که تأثیر گسترده‌ای بر سلامتی جامعه دارد. در این فصل، با افزایش فعالیت ویروس‌ها و تغییرات در محیط و آب و هوا، برخی از بیماری‌های ویروسی می‌توانند منجر به بروز علائم گوارشی شده و بتدریج عوارض بیشتری را به دنبال داشته باشند. در این مقاله، به بررسی علائم، عوامل خطر، راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی در فصل پاییز می‌پردازیم.

## نوروویروس (ویروس نورواک)

«نوروویروس» موجب التهاب معده، روده یا هر دو شده که این بیماری «گاستروآنتریت» حاد نامیده می‌شود. عفونت نوروویروس با حالت تهوع، استفراغ، اسهال آبکی، درد شکم و در برخی موارد از دست دادن چشایی مشخص می‌شود. معمولاً یک فرد ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از قرار گرفتن در معرض نوروویروس علائم گاستروآنتریت را بروز می‌دهد. نوروویروس به عنوان شایع‌ترین علت شناخته شده گاستروآنتریت در میان بزرگسالان است. (۱)

## روتاویروس

در جوامع در حال توسعه سالانه حدود ۳ تا ۵ میلیون مورد بیماری اسهال حاد در کودکان زیر پنج سال گزارش شده است که سبب مرگ و میر حدود ۳۰ درصد در سال می‌شود. (۲) «روتاویروس» عامل مهم اسهال شدید توأم با دهیدراتاسیون در کودکان جوامع در حال توسعه و کشورهای صنعتی به حساب می‌آید و بیش از ۵۰ درصد موارد عفونت سیستم گوارشی کودکان را به خود اختصاص می‌دهد. ۱۰ میلیون مورد ابتلای سالانه به گاستروآنتریت حاد کودکان زیر ۵ سال و مرگ و میر سالانه یک میلیون طفل در نقاط مختلف دنیا نیز



## آنفلوآنزا

این ویروس سه تیپ عمده A، B و C دارد که بروز علائم آن ناگهانی و به صورت تب، لرز، سردرد، سرفه خشک و در موارد کمتر خلطدار، بدن درد شدید، آبریزش بینی، گلودرد، آبریزش چشم، دردناک شدن چشم‌ها، بی‌اشتهایی، احساس فشار در زیر جناق سینه، گاهی اسهال و استفراغ، خستگی و بی‌قراری است. (۱۰) نوع B این بیماری دستگاه گوارش را نیز درگیر می‌کند و بیمار دچار اسهال و استفراغ نیز می‌شود که البته بیشتر در کودکان مشاهده شده است. (۱۱)

## هوای سرد و افزایش بیماری‌های ویروسی

هوای سرد فصل پاییز می‌تواند به چند دلیل باعث افزایش بیماری‌های ویروسی شود:

- **ضعف سیستم ایمنی بدن در هوای سرد:** سرما باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و آن را در برابر ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند. (۱۲) این امر احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی را افزایش می‌دهد.
- **تجمع افراد در فضاهای بسته:** در هوای سرد پاییز، افراد بیشتر در فضاهای بسته مانند خانه و محل کار جمع می‌شوند. این امر باعث افزایش تماس و انتقال ویروس‌ها بین افراد می‌شود.
- **کاهش رطوبت هوا:** هوای سرد پاییز معمولاً خشک‌تر است. کاهش رطوبت هوا باعث می‌شود که ویروس‌ها برای مدت بیشتری در هوا باقی بمانند و براحتی منتقل شوند.
- **تغییرات آب و هوایی:** تغییرات ناگهانی دما و رطوبت در فصل پاییز باعث می‌شود که بدن در برابر ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی افزایش یابد.
- **شیوع بیشتر ویروس‌ها در پاییز:** برخی ویروس‌ها مانند ویروس آنفلوآنزا و ویروس‌های تنفسی در فصل پاییز شیوع بیشتری دارند و باعث افزایش موارد ابتلا می‌شوند.

## علائم گوارشی ویروس‌ها

اسهال، استفراغ، دردهای شکمی، حالت تهوع و بی‌اشتهایی از علائم گوارشی بیماری‌های ویروسی است. (۱۳) این نشانه‌ها می‌توانند به شکل ناگهانی ظاهر شوند و در افراد مختلف با شدت و مدت زمان مختلف ظاهر می‌شوند.

به دلیل اهمیت نقش دانش‌آموزان در ایجاد همه‌گیری بیماری‌های ویروسی به خصوص با شروع مدارس در فصل پاییز به ذکر نکاتی جهت پیشگیری از چنین بیماری‌هایی می‌پردازیم:

**آموزش بهداشت:** مربیان و معلمان باید به دانش‌آموزان آموزش دهند که هنگام عطسه و سرفه به طور صحیح جلوی دهان و بینی خود را بپوشانند و از وسایل شخصی خود استفاده نکنند.

**بهداشت فردی:** به دانش‌آموزان آموزش‌های لازم در خصوص شستن دست‌ها، استفاده از ماسک و ضرورت رعایت فاصله اجتماعی داده شود.

**توجه به علائم بیماری:** والدین و مسؤولان مدارس باید به علائم بیماری‌ها حساس باشند و اگر دانش‌آموز یا کارکنان مدرسه علائمی مانند تب، سرفه و عطسه دارند در منزل استراحت کنند تا از شیوع بیماری جلوگیری شود.

**نقش والدین:** والدین باید نسبت به سلامت فرزندان خود توجه کافی داشته و اگر فرزندانشان علائم مشکوک بیماری‌های ذکر شده را دارند به‌طورزود را در جریان قرار داده تا در اسرع وقت نسبت به





ارجاع و درمان اقدام شود.

**ماسک و تهویه:** استفاده از ماسک و تهویه فضاهای بسته مورد توجه قرار گیرد تا از شیوع بیماری‌ها جلوگیری شود.

**آموزش کارشناسان:** کارشناسان بهداشتی و مراقبان سلامت در خانه‌های بهداشت و پایگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت همواره آماده مشاوره و پاسخگویی در زمینه سلامت دانش‌آموزان و بهداشت مدارس باشند.

### وظایف بهورز

**آموزش به مراجعان:** بهورزان باید به مراجعان آموزش دهند که چگونه به علایم مربوط به بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی توجه کنند. اطلاع‌رسانی درباره علایمی مانند اسهال، استفراغ، تب و درد شکم و اهمیت اعلام هر یک از این علایم به پزشک می‌تواند کمک کننده باشد.

**انجام غربالگری:** بهورزان می‌توانند در غربالگری اولیه برای شناسایی موارد مشکوک به بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی نقش داشته باشند. این غربالگری ممکن است شامل پرسش درباره علایم و نشانه‌های بیماری، سوابق بهداشتی و سوابق سفر به مناطق پرخطر باشد.

**ارجاع به پزشک:** در صورت تشخیص علایم مشکوک به بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی، بهورزان مسؤل هستند تا بیمار را به پزشک مربوط ارجاع دهند تا تشخیص و درمان دقیق تری انجام شود.

**توصیه‌های بهداشتی:** بهورزان باید به بیماران توصیه‌های بهداشتی مناسبی را در مورد شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از آب و غذای تمیز و رعایت فاصله اجتماعی از دیگران ارائه کنند.

بهورزان با شناسایی بموقع علایم بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی نقش بسیار مهمی در تشخیص و درمان بیماری‌ها و همچنین بهبود نتایج درمان ایفا می‌کنند.

### مراقبت‌ها

- مصرف آب و مایعات بیشتر برای جبران از دست دادن مایعات بدن از طریق استفراغ و اسهال بسیار مهم است.
- تغذیه مناسب نقش بسزایی در تسریع بهبود علایم بیماری دارد. رژیم غذایی مناسب بستگی به نوع علایم بیماری فرد دارد. به طور مثال برای بهبود اسهال و کاهش عوارض ناشی از آن بهتر است از موز، برنج، سیب پخته، نان تست و پوره سیب زمینی استفاده شود و از مصرف غذاهای چرب، لبنیات به استثناء ماست، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه و مواد غذایی نفاخ اجتناب کرد.
- استراحت کافی برای بهبود سریع‌تر بیمار و افزایش انرژی بدن بسیار اهمیت دارد.
- شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه پس از استفاده از دستشویی و قبل از خوردن غذا به جلوگیری از انتقال عفونت‌ها از یک فرد به دیگری کمک می‌کند.
- افراد باید از مبتلایان احتمالی این بیماری‌ها تا زمان بهبودی کامل دوری کنند تا جلوی چرخه انتقال بیماری به خود و افراد دیگر را بگیرند.



**اسهال، استفراغ، دردهای شکمی، حالت تهوع و بی‌اشتهایی از علایم گوارشی بیماری‌های ویروسی است**

شیوع این بیماری‌ها و بهبود وضعیت سلامتی جامعه کمک کند.

### پیشنهادها

**تقویت بهداشت عمومی:** توسعه برنامه‌های آموزشی جامع درباره بهداشت شخصی و عمومی برای افراد جامعه به منظور کاهش انتقال ویروس

**ترویج شست‌وشوی دست:** ترویج شست‌وشوی مکرر دست‌ها به شکل صحیح و منظم به منظور کاهش انتقال بیماری

**توسعه و ارتقای سیستم‌های بهداشتی:** تقویت و ارتقای سیستم‌های بهداشتی عمومی برای تشخیص سریع و مدیریت موارد بیماری‌های ویروسی در فصل پاییز و **توسعه و استفاده از واکسن‌ها:** استفاده از واکسن‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های ویروسی به خصوص در افراد با عوامل خطر بالا

**کمک به ارتقای بهداشت محیط:** ترویج روش‌ها و استانداردهای بهداشت محیطی مناسب به منظور کاهش انتقال ویروس‌ها در محیط‌های عمومی

**تحقیقات بیشتر:** انجام تحقیقات بیشتر در زمینه شیوع ویروس‌های گوارشی در فصل پاییز و روش‌های بهتری برای پیشگیری و مدیریت این بیماری‌ها

• مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستورالعمل ادامه داده و از خود درمانی پرهیز کنند.

پیگیری پزشکی در دوره درمان شامل مشورت با پزشک و مطلع کردن او از تغییر در وضعیت بیماری یا بروز علائم نامطلوب نیز از اهمیت برخوردار است.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نکاتی که در این مطلب بیان شد، می‌توان دریافت که بیماری‌های ویروسی با تظاهرات گوارشی در فصل پاییز می‌توانند به یکی از چالش‌های بهداشت عمومی تبدیل شوند. در این فصل، شیوع بیماری‌هایی مانند عفونت‌های ویروسی معده و روده به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد که نه تنها برای بیماران بلکه برای جامعه مشکل ایجاد کرده و باعث تحمیل هزینه‌های سنگین به نظام سلامت می‌شود.

از این رو، ضرورت آگاهی‌بخشی و پیشگیری مؤثر از این بیماری‌ها در این فصل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اقدام‌هایی مانند بهبود بهداشت عمومی، آموزش بهداشتی و به‌کارگیری روش‌های بهداشتی در محیط‌های عمومی می‌تواند به کاهش

### منابع

1. Norovirus Gastroenteritis Outbreak with a Secretor-independent Susceptibility Pattern, Sweden
2. Jawetz, Melnick, adelberg's. Reoviruses and Rotaviruses medical microbiology. New York, Raven press,1998, p460-480.
3. Ester k, kapikian z. Rotaviruses. In: Fields Bn, knipe DM, chanock RM, et al. 3ed, virology. New york, Raven press 1996. 1625-1708
4. Cook SM, et al. Global seasonality of rotavirus infections. Bull WHO, 1990. 58: 171-7
5. Cunliffe NA, kilgore PE, et al. Epidemiology of rotavirus diarrhoea in Africa: a review to assess the need for rotavirus immunization. Bull WHO, 1998. 76(5); 525-537
6. Jawetz, Melnick, adelberg's. Reoviruses and Rotaviruses medical microbiology. New York, Raven press,1998, p460-480
7. Cook SM, et al. Global seasonality of rotavirus infections. Bull WHO, 1990. 58: 171-7
8. Xiaoyan Lu, Amita Joshi & Phyllis Flomenberg. Adenoviruses
9. Harald Schmttz, Reinhard Wigand, Walter Heinrich. Worldwide Epidemiology of Human Adenovirus Infections
10. Maggi Banning, et al. Influenza: incidence, symptoms and treatment
11. Anne Mosnier, et al. Clinical Characteristics Are Similar across Type A and B Influenza Virus Infections.
12. Vladimir Yurevich Karpov, et al. The Physiological Response of the Body to Low Temperatures
13. Gowthami Sai Kogilathota Jagirdhar, et al. Gastrointestinal tract and viral pathogens.