

اسهال المسافرين

مناطق الخطر للإصابة بإسهال المسافرين

- خطورة منخفضة
- ▣ خطورة متوسطة
- خطورة عالية



Steffen et al.: Travelers' diarrhoea in the new millennium. Consensus among experts from German-speaking countries. J. Travel Med. 2005; 10: 38-45.

اسهال المسافرين - ماذا يعني هذا؟

كيف يتطور إسهال المسافرين؟

اسهال المسافرين هو أكثر أنواع الأمراض ظهوراً خلال السفر في رحلات بعيدة. كل عام حوالي 40 مليون شخص حول العالم يتعرضون للإصابة بهذا المرض. اسهال المسافرين يمكن أن يظهر في أي بلد، ولكن الخطورة أعلى خلال التجوال في أميركا الوسطى، شمال إفريقيا، إفريقيا الاستوائية أو جنوب آسيا (خصوصاً في الهند). سبب الإصابة بعدوى إسهال المسافرين يعزى غالباً إلى الفرق بمعايير النظافة بين بلد الإقامة وبلد السفر وإلى تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة، بالإضافة لذلك فإن الأشخاص الذين لديهم انخفاض لحمض المعدة (على سبيل المثال الأشخاص الذين يتعاطون مانع أو منخفض لحمض المعدة) فإنهم معرضون لخطر أعلى.

إسهال المسافرين يمكن أن تسببه بكتيريا، فيروسات أو الطفيليات المعوية. إن دخول مسببات المرضية إلى الجسم قد يحدث من خلال الطعام أو المشروبات الملوثة أو من خلال الأيدي التي لم يتم غسلها. مسببات المرضية تؤدي إلى التهاب الغشاء المخاطي للأمعاء، ونتيجة لهذا الالتهاب فإن الأمعاء تفرز كميات أكبر من الماء والملح، وهذا يؤدي إلى الأعراض المرافقة للإسهال. تختلف الأعراض من حيث شدتها (من الممكن أن تتوافق مع التقيؤ) بحسب المسبب المرضي ودرجة التلوث.

اسهال المسافرين - ماذا يمكن أن أفعل؟

ما هي المراحل المختلفة لإسهال المسافرين؟

من حيث المبدأ، الحذر (إجراءات النظافة العامة، نظافة الطعام) هي أفضل من العناية اللاحقة. بكل الأحوال وحتى في حال الالتزام بكافة قواعد النظافة فإن ظهور إسهال المسافرين لا يمكن دائماً تفاديه. لذلك فإن الإجراء الأول والأكثر أهمية الذي يمكن اتخاذه في هذه الحالة هو تعويض السوائل التي تم فقدانها، وعند الضرورة المعادن أيضاً (على سبيل المثال من خلال الشاي المحلى أو المرق). في حالة كبار السن، المرأة الحامل، أصحاب الحالات أو الأمراض المزمنة، الرضع أو الأطفال الصغار، يجب حتماً في هذه الحالات استشارة طبيب. وينطبق الأمر كذلك في حالة ظهور أعراض صريحة جداً (أكثر من 3 إخراجات خلال فترة 8 ساعات، حمى 38.5°، اسهال مرافق بالقيء)، إذا استمرت الأعراض لأكثر من 5 أيام، أو إذا كان تعويض السوائل غير ممكن أو إذا تدهورت الحالة العامة للشخص (الجفاف، ضغط الدم المنخفض، الميل للتدهور أو الانهيار).

يتصف المرض بالترافق بإخراجات سائلة (براز رخو) لثلاث مرات أو أكثر خلال 24 ساعة تتوافق عادة بأعراض أخرى كآلام المعدة، الغثيان و/أو التقيؤ. في أكثر الأحيان تكون الحالة عبارة عن إخراجات إسهالية معتدلة تظهر خلال الأسبوع الأول في بلد الوجهة، وعادة تنتهي تلقائياً بعد 3 إلى 5 أيام بدون الحاجة لعلاج بالأدوية. بعض مسببات المرضية المعينة أو حينما يكون المصابون أشخاص ذوي أمراض مزمنة، الرضع أو كبار السن، في هذه الحالات فإن المرض قد يأخذ منحني خطر. بسبب الإهمال يخسر الجسم كميات كبيرة من السوائل من خلال الأمعاء مما يؤدي لاحتمال التعرض لانخفاض سوائل خطر (خصوصاً لدى الرضع، الأطفال الصغار وكبار السن).

هذه المعلومات الخاصة بالمرضى تم إعدادها بالتعاون مع مؤسسة روبرت كوخ (برلين).