

فاسیولا در بدن ما چه می‌کند

وقتی این انگل وارد بدن می‌شود از طریق روده‌ها وارد کبد و کیسه صفرا می‌شود، آنجا لانه‌گزینی و تخم‌ریزی می‌کند. تخم‌های به وجود آمده تبدیل به کرم پهن می‌شوند و شروع به تغذیه از کبد می‌کنند. از بین رفتن کبد فرد را ضعیف کرده و با اینکه اشتهای فرد بالا می‌رود، اما هر روز ضعیف‌تر می‌شود. از بین رفتن کبد سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند و وقتی بدن توان دفع انواع سموم را نداشته باشد، نمی‌تواند در برابر سایر بیماری‌ها مقاومت کند. در این حالت کافی است که فرد دچار بیماری‌های زمینه‌های مانند دیابت یا فشار خون هم باشد آن وقت است که فرد مبتلانی می‌تواند در برابر این انگل مقاومت کند.

تب و خارش بدن را جدی بگیرید

بعضی افراد آلوده هرگز احساس بیماری نمی‌کنند، اما برخی افراد در همان ابتدای عفونت احساس ضعف می‌کنند. علائم مرحله حاد از چند روز (به‌طور معمول کمتر از یک تا دو هفته) پس از قرار گرفتن در معرض این انگل شروع می‌شود و تا چند هفته یا چند ماه ادامه پیدا می‌کند. برخی افراد در مرحله مزمن عفونت، هنگامی که انگل بالغ در مجاری صفراوی قرار دارد، احساس بیماری می‌کنند. در این مرحله علائم می‌تواند از ماه‌ها تا سال‌ها پس از مواجهه شروع شود. شهابی می‌گوید: «از دو هفته تا یک ماه طول می‌کشد تا این انگل در بدن رشد و تکثیر پیدا کند، اما پس از آنکه در بدن رشد کرد، تب، لرز، تعریق زیاد شبانه، تهوع، استفراغ و درد شکم فرد را آزار می‌دهد. خارش و درد اعضای بدن نیز از دیگر علائم این بیماری است. آزمایش خون در برخی موارد این بیماری را نشان می‌دهد. بالا بودن میزان گلبول‌های قرمز و آنزیم خون یکی از نشانه‌های ابتلا به فاسیولا است. البته باید به این موضوع اشاره کرد که این بیماری در یک مرحله با داروی انگل برطرف می‌شود. این دارو در مراکز درمانی مرکز استان‌ها یا معاونت دانشگاه‌های علوم پزشکی وجود دارد که در صورت ابتلا به فاسیولا می‌توان از آن استفاده کرد.» این متخصص بیماری‌های عفونی خاطر نشان می‌کند: «این عفونت با بررسی نمونه‌های مدفوع با میکروسکوپ تشخیص داده می‌شود. در صورت مشاهده تخم‌های فاسیولا این تشخیص تأیید خواهد شد. برای یافتن انگل ممکن است بیش از یک نمونه بررسی شود.»

پیشگیری از فاسیولا کار دشواری نیست

رعایت نکات بهداشتی مهم‌ترین راه برای پیشگیری از ابتلا به فاسیولا است و باید شرایطی فراهم شود که فرد در مسیر این بیماری قرار نگیرد. یکی از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از بروز این بیماری از بین بردن حلزون‌هاست، زیرا به گفته رئیس مرکز بهداشت و درمان استان گیلان، اگر حلزون از چرخه زندگی این انگل حذف شود، دیگر راهی برای تکثیر ندارد. نکته دیگری که باید به آن توجه شود این است که از چشمه‌های روباز برای شست و شوی وسایل استفاده نشود، زیرا همین آب‌ها منبعی برای این انگل است. مصرف نکردن گیاهان محلی از دیگر راه‌های پیشگیری از این بیماری است، اما شهابی معتقد است که در استان‌هایی مانند گیلان مردم تنوع غذایی بالایی دارند که در بسیاری از این غذاها از گیاهان محلی و کوهی استفاده می‌شود، حتی در زیتون پرورده نیز استفاده از این گیاهان شایع است. بهترین راه این است که این گیاهان با آب و ماده ضد عفونی‌کننده به خوبی شسته شود و پنج روز فریزر قرار گیرد؛ این کار سبب می‌شود انگل فاسیولا به‌طور کامل از بین برود. توت‌فرنگی و حشوی که در جنگل و برخی از روستاهای مناطق کوهستانی رشد می‌کند نیز می‌تواند محل زندگی این انگل باشد؛ به همین دلیل توصیه می‌شود این میوه ابتدا شسته شود، سپس ۵ تا ۶ ثانیه در آب گرم و دوباره در آب سرد قرار گیرد. این کار تمام انگل‌ها را از بین خواهد برد. شستن سبزی‌ها با سرکه سفید نیز انگل را از بین می‌برد. این راه هم به یاد داشته باشید استفاده از سبزی‌های خشک شده راه تکثیر این انگل را می‌بندد. این متخصص بیماری‌های عفونی تأکید می‌کند: «یکی از عادات غذایی اشتباه، خوردن جگر گاوگوسفند به صورت خام است. در صورتی که دام دچار فاسیولا باشد با این کار فرد مستقیم این انگل را به معده می‌فرستد تا راه خود را به کبد باز کند.»

کرونا و فاسیولا به هم هیچ ربطی ندارند

این پزشک متخصص درباره رابطه کرونا با فاسیولا می‌گوید: «این دو بیماری به هم هیچ ربطی ندارند، زیرا فاسیولا بیماری انگلی است که عامل بیماری کرونا نیست، اما نکته‌ای در این میان حائز اهمیت است و آن هم اینکه افرادی که به فاسیولا مبتلا هستند جزو گروه‌های پرخطر به حساب می‌آیند، زیرا از بین رفتن کبد سبب ضعف سیستم دفاعی بدن می‌شود و فرد را در برابر کرونا و سایر بیماری‌ها ناتوان می‌کند.»

ن کرونا و فاسیولا به هم هیچ ربطی ندارند زیرا فاسیولا یک بیماری انگلی است که عامل بیماری کووید-۱۹ نیست. اما نکته‌ای که در این میان حائز اهمیت است این است که افرادی که به فاسیولا مبتلا هستند، جزو گروه‌های پرخطر هستند؛ زیرا از بین رفتن کبد سبب ضعف سیستم دفاعی بدن می‌شود و فرد را در برابر کرونا و سایر بیماری‌ها ناتوان می‌کند.



رئیس اداره بهداشت و درمان استان گیلان در گفت‌وگو با «شهروند»:

کرونا و فاسیولا هیچ ارتباطی با هم ندارند

➔ رعایت نکات بهداشتی مهم‌ترین راه برای پیشگیری از ابتلا به فاسیولا است و باید شرایطی فراهم شود که فرد در مسیر این بیماری قرار نگیرد

📌 **ملیحه محمود خواه** در گبرودار کووید-۱۹ و درست زمانی که همه اخبار و بحث‌های درمانی در مورد این ویروس است، بیماری فاسیولا نیز ظاهر شده و در شمال کشور جان ۱۳ نفر را گرفته است. این بیماری انگلی سبب رشد کرم‌هایی در داخل کبد شده و اگر پیشرفت کند سبب از بین رفتن این عضو دفاعی بدن می‌شود. اما نکته اینجاست که پیشگیری از ورود این انگل به بدن بسیار ساده است و رعایت چند نکته می‌تواند برای همیشه این انگل را از محل زندگی افراد دور کند. آمار شیوع بیماری فاسیولا در دو مقطع زمانی از اوایل اردیبهشت تا پایان خرداد و از مهرماه تا آبان ماه هر سال افزایش پیدا می‌کند که اگر مردم نکات ساده‌ای را رعایت کنند از ابتلا به آن در امان خواهند بود.

ایجاد خارش و تب یکی از علائمی است که نشان می‌دهد ممکن است این بیماری در فرد ایجاد شده باشد. پزشکان این بیماری را به نام فاسیولایزیم می‌شناسند و بیشتر در مکان‌هایی است که از دام‌ها نگهداری می‌شود. منشأ این بیماری از انگلی به نام فاسیولا است که دو نوع دارد. برخی از آنها جزء کرم‌های پهن هستند و برخی نیز در گروه کرم‌های نازک‌تر جای می‌گیرند اما نوع پهن آن می‌تواند عامل اصلی بیماری باشد. این انگل تا به حال در بیش از ۷۰ کشور جهان پیدا شده و بیشتر در کشورهای مکان‌هایی حضور زیاد دارد که دام‌ها و گوسفند در آن نگهداری می‌شود. رحمان شهابی، رئیس اداره بهداشت و درمان استان گیلان در خصوص مکان‌های رشد این انگل می‌گوید: «این کرم از ۳۰ سال پیش وجود داشته است و در مناطقی که چرخه تغذیه‌اش تأمین شود، زندگی می‌کند و برای آنکه این چرخه کامل شود به رطوبت و آب نیاز دارد. در چنین شرایطی این کرم در بدن دام‌ها نفوذ پیدا کرده و از طریق مدفوع آنها منتشر می‌شود. در واقع یکی از دلایل بروز این بیماری رعایت نکردن بهداشت در برخی از محیط‌های شهری و روستایی است.»

شهابی توضیح می‌دهد که این بیماری در سال‌های قبل نیز وجود داشته، اما تا این اندازه

برای مردم مشکل ایجاد نکرده بود؛ امسال به دلیل وجود بازندگی زیاد و افزایش گیاهان کوهی آمار این انگل نیز افزایش داشته است؛ زیرا این کرم‌های خونخوار خود را در لابه‌لای گیاهان پنهان و با مصرف این گیاهان به وسیله انسان به بدنش راه پیدا و چرخه جدیدی را برای زندگی خودش در داخل بدن ایجاد می‌کنند.

کبد محل زندگی فاسیولا

محل اصلی زندگی این انگل‌ها در داخل کبد انسان و حیوان است. خوردن گیاهان و علف‌ها به وسیله دام‌ها سبب می‌شود که این انگل وارد بدن حیواناتی مانند گاو و گوسفند و بز شود اما از طریق مدفوع این انگل دفع می‌شود. در این مرحله به شکل لارو درآمده و باید محلی برای تکثیر خود پیدا کند و به همین دلیل این لاروها وارد حلزون می‌شوند. سه هفته زمان کافی است که این لاروها در داخل حلزون به کرم‌های کوچک تبدیل شوند و سپس از آن‌ها حلزون خارج شده و به گیاهان کوهی پناه ببرند. استفاده از همین گیاهان خودرو و کوهستانی می‌تواند سبب ورود این کرم‌ها به داخل بدن و از مسیر رود وارد کبد شود و شروع به تغذیه از خون داخل کبد کند. اما یک راه دیگری که سبب آلوده شدن افراد می‌شود، مصرف آب آلوده مانند نوشیدن آن یا خوردن سبزی‌هایی است که با آب آلوده شسته یا آبیاری شده‌اند. در شرایط غیرمعمول ممکن است افراد با خوردن گوشت گوسفند خام یا جگر بز که حاوی اشکال نابالغ انگل است، آلوده شوند. رئیس اداره بهداشت و درمان استان گیلان می‌گوید: «انگرن مسری بودن این انگل نباشد. تخم انگل موجود در مدفوع فرد آلوده باید در محیط و شرایطی خاص رشد کند تا در نهایت قادر به آلوده کردن افراد دیگر باشد و به همین دلیل این انگل مسری نیست و تنها فردی را که انگل وارد بدنش شده است بیمار می‌کند.»

یادداشت

راهکارهای غلبه بر کرم تحرکی در دوران کرونا

📌 **مریم ملکی ورکی - پزشک** بدون شک یکی از پیامدهای مهم قرنطینه تغییر سبک زندگی است که شامل کاهش فعالیت‌های جسمی و رژیم غذایی ناسالم است. بیماری‌های قلبی-عروقی جزء شایع‌ترین، جدی‌ترین و کشنده‌ترین بیماری‌هایی است که انسان امروز با آن مواجه است و شرایط قرنطینه و محدود شدن فعالیت‌های بدنی، تعطیلی باشگاه‌ها و مکان‌های عمومی ورزشی، افزایش استرس و اضطراب باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی شده است.

مهم‌ترین عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی-عروقی شامل سیگار کشیدن، دیابت، چاقی، فشار خون بالا و چربی خون بالاست که بی‌تحرکی و محدودیت فعالیت‌های بدنی زمینه‌ساز افزایش خطر برای تمام مشکلات فوق است. همچنین شرایط قرنطینه باعث تغییرات فیزیولوژیکی چون استرس، عصبانیت و گیجی در افراد می‌شود که نداشتن تدارکات لازم منبعی برای پریشانی همراه با استرس و عصبانیت بیشتر در این چند ماه خواهد بود. بسیاری از افراد در شرایط استرس غذای بیشتر، شیرینی جات و خوراکی‌های بدون ارزش غذایی بیشتری استفاده می‌کنند. این تغییر سبک زندگی و قرنطینه می‌تواند آثار مخرب بلندمدتی بر سلامت قلب و عروق ما داشته باشد؛ پس توجه ویژه به توصیه‌های پیشگیرانه باید مورد توجه همه افراد قرار بگیرد. در چنین شرایطی، فعالیت فیزیکی منظم برای حفظ سلامت و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی الزامی است. در مطالعات علمی صورت گرفته نقش پیشگیرانه ورزش هوازی متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته یا ورزش هوازی شدید به مدت ۷۵ دقیقه در هفته (یا ترکیبی از فعالیت‌های هوازی متوسط و شدید) به اثبات رسیده است. توصیه‌های ورزشی WHO در زمان قرنطینه شامل ثبت نام در کلاس‌های آنلاین ورزشی، ایستادن بیشتر در زمان انجام کارها در منزل (به عنوان مثال می‌توان پشت یک میز بلند ایستاد و هر ۳۰ دقیقه نشست)، قدم زدن در داخل منزل است. همچنین WHO به صورت خاص به انجام حرکاتی نظیر اسکات و پلانک اشاره کرده است.

به علاوه توصیه‌های تغذیه‌ای WHO برای این ایام شامل محدودیت مصرف نمک‌ها، شیرینی‌ها و چربی‌ها، دریافت کافی فیبر (مثل سبزی‌ها، میوه‌ها یا پاستا نان کامل و...)، مصرف بیشتر آب و مایعات (البته از مصرف بیش از حد چای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به شدت خودداری شود) و نوشیدن الکل است. همچنین مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها به شدت توصیه می‌شود. 📌



چطور از فاسیولا در امان بمانیم

بیماری فاسیولا بیماری انگلی است که بیشتر در مناطق مرطوب دیده می‌شود

اگر میزان این انگل در بدن زیاد شود می‌تواند، به کبد حمله ور شده و بافت آن را تخریب کند	از مصرف سبزی‌های محلی خودداری کنید	از سبزی‌های کشت شده در حیاط خانه‌ها استفاده کنید	مطمئن باشید سبزی که مصرف می‌کنید با آب سالم غیروودخانه‌ای تغذیه شده است	در صورت استفاده باید سبزی‌ها کاملاً پخته شده یا در مقابل آفتاب کاملاً خشک شود	اگر استفاده از سبزی‌های محلی ضرورت دارد حتماً آن را به خوبی پخته و سپس مصرف کنید
--	------------------------------------	--	---	---	--

در صورتی که فرآورده‌های سبزی‌های محلی را از بیرون تهیه می‌کنید قبل از مصرف در فریزر با دمای ۲۰- درجه تا ۳ روز نگهداری و سپس مصرف کنید، زیرا فقط فاسیولا در این دما از بین می‌رود

مسافران در هنگام سفر به مناطقی که از نظر بهداشتی ضعیف هستند، باید از مصرف غذا و آبی که ممکن است آلوده باشد پرهیز کنند