

ما يجب ان نعرفه عن الأمراض المعدية الأكثر إنتشاراً

ما هي الأمراض المعدية

الأمراض المعدية هي اضطرابات حَـدُث بسبب كائنات صغيرة مثل البكتيريا، أو الفيروسات، أو الفطريات، أو الطفيليات. يعيش العديد من الكائنات الدقيقة في/ أو على أجسادنا. هذه الكائنات عادةً ما تكون ضارّة، أو نافعة. ولكن في ظل ظروف معيَّنة، فإن بعض الكائنات الصغيرة قد يُسبِّب الأمراض.

يُمكن أن تنتقل بعض الأمراض المعدية من شخص إلى شخص آخر. بعض الأمراض ينتقل بسبب الحشرات، أو حيوانات أخرى. وقد تُصاب بأمراض أخرى بسبب تناول طعام أو شرب ماء ملوِّث، أو بسبب التعرُّض لكائنات صغيرة في البيئة.

قد تختلف العلامات والأعراض حسب الكائنات الصغيرة مسبِّبة العدوى، ولكنها تتضمَّن الحمى والإعياء.

قد تستجيب العدوى البسيطة للراحة، والعلاجات المنزلية، بينما أنواع العدوى المهدِّدة للحياة قد تتطلب الذهاب إلى المستشفى.

بعض الأمراض المعدية، مثل الحصبة، وجدي الماء، يُمكن منعها من خلال التحصينات. يُساعد أيضًا غسيل الأيدي المتكرَّر والشامل على الحماية من غالبية الأمراض المعدية.

العوارض

لكل مرض معد علاماته وعوارضه الخاصة، وهي مشتركة بين عددٍ من الأمراض المعدية لجهة:

- الحمى
- الإسهال
- الإرهاق
- آلام في العضلات
- السعال

الأسباب

يُمكن أن حَـدُث الأمراض المُعدية بسبب:

- البكتيريا**: تلك الكائنات الوحيدة الخلية مسؤولة عن حدوث أمراض مثل التهاب الحلق العقدي، وعدوى الجهاز البولي، والسَّلِّ.
- الفيروسات**: تسبب الفيروسات، وهي كائنات أصغر من البكتيريا في العديد من الأمراض وهي تتراوح بين نزلات البرد وحتى الإيدز.
- الفطريات**: حَـدُث العديد من الأمراض الجلدية. بينما يُمكن أن تُسبب أنواع أخرى من الفطريات عدوى في الرئتين أو الجهاز العصبي.
- الطفيليات**: حَـدُث الإصابة بالملاريا نتيجة التعرض لطفيل صغير للغاية ينتقل عن طريق لدغة البعوض. بينما قد ينتقل بعض الطفيليات إلى الإنسان عبر فضلات الحيوانات.



انتقال العدوى

بالإتصال المباشر

تَسهُل الإصابة بمعظم الأمراض المعدية عند الإتصال مع شخص أو حيوان يحمل العدوى. ويُمكن أن تنتشر الأمراض المعدية بالإتصال المباشر كما يلي:

- من شخص لآخر**: يَشيع انتشار الأمراض المعدية عبر الإنتقال المباشر للبكتيريا أو الفيروسات أو غيرها من الجراثيم من شخص إلى آخر. وقد يَحْدُث ذلك حين يلامس إنسانٌ مصابٌ بالبكتيريا أو الفيروس إنسانًا سليمًا.

وقد لا يكون لدى الشخص الذي ينقل الجراثيم أيُّ أعراضٍ للمرض، ولكن قد يكون مجرد حامل للمرض.

- من حيوان إلى شخص**: يُمكن الإصابة بالمرض من خلال التعرُّض للعضّ أو الخدش من قبل حيوان موبوء. حتى إن كان حيوانًا أليفًا. وقد يكون ذلك ميتًا في حالات شديدة.

كما أن التعامل مع فضلات الحيوانات يُمكن أن يكون خطرًا أيضًا. على سبيل المثال، يُمكنك الإصابة بعدوى داء المقوسات عن طريق تفريغ علبة الفضلات الخاصّة بالقُطَط.

- من الأم إلى جنينها أثناء الحمل**: يُمكن أن تنقل المرأة الحامل الجراثيم التي تُسبب الأمراض المعدية إلى الجنين.

بالإتصال غير المباشر

يُمكن أن تنتقل الكائنات التي تسبب المرض أيضًا من خلال **الإتصال غير المباشر**.

وقد يعيش الكثير من الجراثيم على الأجسام غير الحيّة، مثل أسطح الطاولات أو مقابض الأبواب أو الصنابير.

فحين تلامس مقبض باي سبِقك إليه شخصٌ مريضٌ بالإِنفلونزا أو الزكام على سبيل المثال، فإنك قد تلتقط الجراثيم التي خَلَّفها ذلك

الشخص. إذا قمت بعد ذلك بلمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك، فقد تصاب بالعدوى.

لدغات الحشرات

يعتمد بعض الجراثيم على حشرات حاملة للمرض مثل الناموس أو البراغيث أو القمل أو القراد للإنتقال من مضيف إلى آخر. تُعرف حاملات المرض هذه بناقلات العدوى. يَـمكِن للناموس حمل طفيل الملاريا أو فيروس غرب النيل. قد يحمل قُرَاد الغرَـلَان البكتيريا التي تسبب داء لايم.

تلوُّث الطعام

يَـمكِن أيضاً التعرُّض للإصابة من الجراثيم المسبِّبة للأمراض من خلال الطعام والماء الملوِّث، تسمح آلية الإنتقال هذه بإنتشار الجراثيم للعديد من الأشخاص من خلال مصدر واحد. على سبيل المثال، فإن البكتيريا الإشريكية القولونية (E. coli) هي بكتيريا موجودة في أطعمة معيَّنة - مثل الهامبرغر غير المطهو جيّدًا أو عصير الفاكهة غير المبستر.

الوقاية

لتخفيف اومنع التقاط او الإصابة بالعدوى ثمة نصائح وهي :

- غسل اليدين**: مهم وخصوصاً قبل إعداد الطعام وبعده وقبل الأكل وبعد استخدام المرحاض. ومحاولة عدم لمس العينين او الفم او الأنف باليدين. فهذه طريقة شائعة لدخول الجراثيم الى الجسم.

- الحصول على التطعيمات**: يُمكن أن يُقلِّل التطعيم بشكل كبير جدًّا من فرص الإصابة بالكثير من الأمراض. ويمكن التأكد من متابعة أحدث التطعيمات المُوصَى بها. وكذلك للأطفال.

- البقاء في المنزل في حال المرض**: عدم الذهاب إلى العمل في حالة الشعور بالتقيؤ أو الإصابة بالإسهال أو بالحُمّى. كما يجدر عدم إرسال الأطفال الى المدرسة في حال ظهور هذه العوارض.

- خضير الطعام بأمان**: الحفاظ على نظافة الطاولات وأسطح المطبخ الأخرى عند خضير الوجبات امر بالغ الأهمية. لذلك يجب طهي الأطعمة على درجة حرارة مناسبة، باستخدام مقياس حرارة الطعام للتحقُّق من نضجها، بالنسبة للحوم المفرومة، هذا يعني على الأقل ١٦٠ فهرنهايت (٧١ مئوية)؛ وللدواجن ١٦٥ فهرنهايت (٧٤ مئوية)؛ أمّا بالنسبة لمعظم اللحوم الأخرى فتكون درجة حرارتها على الأقل ١٤٥ فهرنهايت (٦٣ درجة مئوية).

الى جانب ذلك، من المفترض تبريد بقايا الطعام فور الإنتهاء من تناوله. يجب التنبّه من ترك الأطعمة المطهية في درجة حرارة الغرفة لفترات زمنية طويلة.

- عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين**: استخدام فرشاة الأسنان والمشط وشفرة الحلاقة. وايضاً جَنَّبَ مشاركة أكواب الشرب أو آواني وأدوات الطعام.

- اخذ الإحتياطات اللازمة قبل وخلال السفر**: في حال السفر خارج البلاد، من الأفضل التحدّث إلى الطبيب عن أي لقاحات خاصة يجب اخذها، مثل الحمى الصفراء والكوليرا والتهاب الكبد A أو B أو الحمى التيفودية، وهي قد تكون ضرورية.

ر. راشد