

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب پنجم □ آشنایی با بیماری های شایع



آشنایی با بیماری های منتقله از پشه آئدس مهاجم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماری های واگیر

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با بیماری‌های منتقله از پشه آئدس مهاجم / نویسنده مینو مشایخی ... او دیگران، زیر نظر حسین فرشیدی، شهنام عرشی، فرشید رضایی، [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر اداره کنترل بیماری‌های منتقله توسط ناقلین دفتر آموزش و ارتقای سلامت گروه مشارکت‌های اجتماعی. تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انتشارات، ۱۴۰۳.

مشخصات نشر: تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انتشارات، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۶۶ ص: مصور

فروست: مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات؛ کتاب پنجم
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۶۴-۳۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: نویسندگان مینو مشایخی، عبدالرضا میراولیایی، فاطمه نیک‌پور، میترا توحیدی، افروزه کاظمی، مرضیه شعبانی
یادداشت: کتابنامه

موضوع: تب دانگ - پیشگیری / Dengue - Prevention / چیکونگونیا Chikungunya / ویروس زیکا Zika virus
موضوع: حشره‌های ناقل بیماری / Insects as carriers of disease

شناسه افزوده: مشایخی، مینو

ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر. اداره کنترل بیماری‌های منتقله توسط ناقلین. دفتر آموزش و ارتقای سلامت. گروه مشارکت‌های اجتماعی

رده‌بندی کنگره: RA۶۴۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۴/۵۸۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۸۰۶۸۰

آشنایی با بیماری‌های منتقله از پشه آئدس مهاجم

(مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت، کتاب پنجم: آشنایی با بیماری‌های شایع)

گروه مؤلفان: مینو مشایخی - عبدالرضا میراولیایی - فاطمه نیک‌پور - میترا توحیدی - افروزه کاظمی - مرضیه شعبانی

زیر نظر: دکتر حسین فرشیدی، دکتر شهنام عرشی، دکتر فرشید رضایی

طراحی آموزشی: دکتر منصور فاتحی

ناشر: جوان

چاپ و صحافی: طرفه

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۶۴-۳۳-۴

تهیه شده در:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

گروه مشارکت‌های اجتماعی

اداره کنترل بیماری‌های منتقله توسط ناقلین

حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ است.

(توزیع رایگان)



زمانی که خرد جمعی و مشترک بین مردمان یک سرزمین شکل بگیرد،
بهار پیشرفت و توسعه برای آن سرزمین زودتر از راه می‌رسد

در طول پنجاه سال گذشته، انسان شاهد ظهور و یا گسترش بیماری‌های منتقله از طریق آئدس‌های مهاجم مانند دانه، چیکونگونیا و زیکا بوده است. با توجه به ایجاد همه‌گیری‌های انفجاری و گسترده، مرگ و میر، ناتوانی و بروز اثرات مخرب اقتصادی و اجتماعی و تبعات زیست‌محیطی در جوامع بشری، این بیماری‌ها از نظر بهداشت عمومی اهمیت خیلی زیادی دارند.

گسترش این بیماری‌ها در دنیا را می‌توان تا حدود زیادی به علت افزایش تجارت و سفرهای بین‌المللی؛ توسعه نامناسب شهرنشینی؛ اجرای ناکارآمد برنامه‌های کنترل ناقلین به علت ظرفیت‌های ناکافی انسانی، مالی و زیربنایی، شیوه‌های غلط ذخیره‌سازی آب مصرفی خانوار، مدیریت نامطلوب زباله، فقدان مشارکت موثر جامعه و اراده سیاسی ناکافی دانست. تغییرات اقلیمی و گرم شدن زمین در سال‌های اخیر علت مهم دیگر این ازدیاد است. به همین دلیل مقررات بین‌المللی بهداشت (International Health Regulations) کشورها را مجاب نموده که با اتخاذ تصمیمات موثر در جلوگیری از این گسترش فعال‌تر عمل نمایند.

ناقلین اصلی و ثانویه بیماری‌های پیش‌گفت به ترتیب آئدس اجیپتی و آئدس آلبوپیکتوس بوده که مسئول ایجاد همه‌گیری‌های گسترده و گاهاً کشنده‌ای در سرتاسر دنیا بوده‌اند.

منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت در سال‌های اخیر شاهد طغیان‌های متعدد بیماری‌های دانه و چیکونگونیا بالاخص در کشور همسایه پاکستان بوده است. تا سال ۱۳۹۷، ناقلین یاد شده در ۱۳ کشور منطقه، شامل پاکستان، عربستان سعودی و یمن گزارش شده‌اند. این ناقلین همچنین در سال‌های اخیر از گرجستان و ترکیه نیز گزارش شده‌اند.

با توجه به اینکه کشور ما دارای آب و هوای مناسب جهت رشد و تکثیر هر دو ناقل بوده و همچنین از اغلب کشورهای همسایه به صورت رسمی یا غیر رسمی صید این پشه گزارش شده است و از طرفی وجود مراودات انسانی و تبادلات تجاری فراوان با کشورهای همسایه آلوده و کشورهای آلوده دور در آسیای جنوب شرق و سایر قاره‌ها، احتمال استقرار پشه در آینده‌ای نزدیک در اکثر مناطق کشور به هیچ وجه دور از ذهن نمی‌باشد. جلوگیری یا کاهش انتقال بیماری‌های دانه، چیکونگونیا و زیکا به طور کامل بستگی به کنترل پشه‌های ناقل و یا قطع ارتباط آن‌ها با انسان دارد.

استراتژی مبارزه با دو پشه ناقل بر اساس "مدیریت تلفیقی ناقلین" خواهد بود. این اصل یعنی "تصمیم‌گیری منطقی برای استفاده بهینه از منابع" توسط سازمان جهانی بهداشت ترویج می‌گردد. عناصر کلیدی فرایند این مدیریت شامل ارتقا سطح آگاهی، جلب مشارکت مردمی، همکاری‌های درون‌بخشی و برون‌بخشی، رویکرد یکپارچه به کنترل بیماری‌ها، تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد و ظرفیت‌سازی است.

کنترل آئدس اجیپتی و آئدس آلبوپیکتوس عمدتاً با حذف زیستگاه‌های مناسب رشد لاروی و یا تخلیه و تمیز کردن مرتب آن‌ها صورت می‌گیرد. بر همین اساس می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که مهم‌ترین عامل در جلوگیری از ایجاد طغیان‌های محلی، ممانعت از استقرار ناقل و مهم‌ترین راه جلوگیری از استقرار ناقل مهاجم آئدس، نا امن نمودن محل زیست آن و بهسازی محیط در محل کار و زندگی است.

بدیهی است که مشارکت مسئولانه همه سازمان‌های ذینفع در جهت بهسازی محیط، بیماری‌یابی و تشخیص و حمایت‌های درمانی صحیح و به موقع با ارائه آموزش‌های لازم به پرسنل بهداشتی و درمانی و تقویت زیرساخت‌های تشخیصی و درمانی لازم نقش بسزایی در کاهش میزان عوارض ناشی از طغیان‌های بیماری‌های مذکور دارد. البته نقش فوق‌العاده تاثیرگذار آحاد مردم و گروه‌های آموزش‌دهنده آن‌ها بویژه داوطلبان سلامت محله و سفیران سلامت به عنوان بازوی موثر و کارآمد حوزه سلامت را نباید نادیده گرفت.

پر واضح است زمانی که عموم مردم به این درجه از آگاهی و تعهد برسند که با مشارکت جمعی به صورت کاملاً آگاهانه، متعهدانه و مسئولانه در امر آموزش جمعیت پیرامون مشارکت نمایند، مطمئناً مدیریت همه‌گیری‌های احتمالی آینده ساده‌تر و عوارض این طغیان‌ها کمتر خواهد بود.

دکتر شهنام عرشی

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی می‌باشد، چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد جامعه برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را به خوبی فراگیرند و آن‌ها را به زبان خود مردم به همسایگانشان منتقل کنند.

در برنامه داوطلبان سلامت محله ما به دنبال توانمندسازی مردم برای مشارکت بیشتر آنان در بهبود سلامتی خودشان هستیم. شواهد متعدد بیانگر آن است، که مردم تنها در مواردی که برایشان مهم است به طور داوطلبانه شرکت می‌کنند. همچنین یکی از اصول اساسی در تغییر رفتار بهداشتی مردم در این است که به آنان نقش بیشتری برای بهبود سلامت خودشان بدهیم. لذا با توجه به آنچه که به اجمال گفته شد طراحی و تدوین مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات از سال ۱۳۷۴ شروع و تاکنون بیش از ۳۹ عنوان کتاب از این مجموعه به چاپ رسیده است.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت محله کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیام‌ها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد. در این برنامه با حساس‌سازی و تغییر رفتار بهداشتی مردم موجب درگیری فعال آنان در عوامل مؤثر بر سلامت محلات می‌شوند. در کتاب‌های این مجموعه بستر لازم برای کمک مردم به حل مشکلات بهداشتی محلات فراهم می‌شود. آنان می‌توانند با راهنمایی مربیان خود با ایجاد هماهنگی و همکاری با سازمان‌های مؤثر در توسعه جامعه از منابع سازمانی مختلف نیز در بهبود سلامت محلات استفاده کنند.

برای طراحی کتاب‌های مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محله از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی و رویکرد آموزش همسانان استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه‌کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی و آموزش همسانان را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیک‌تر کنند. اثربخشی استفاده از این شیوه آموزشی در تغییر رفتار مردم نسبت به روش‌های سنتی متداول توسط بسیاری از صاحب‌نظران آموزش سلامت کشور را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

دکتر فرشید رضایی

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره‌ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه‌ی این قسمت از برخی از کاربرد‌های مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آن‌ها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کاربرد دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکاران‌تان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت محله در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آن‌ها را بدانید. برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌های کتاب قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیک‌تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سؤال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید بیشتر به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت کنید.

■ **درس‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- بحث عمومی
- کار گروهی
- یک یا چند مسئله
- مشاهده
- بازدید
- یک مشورت
- کار عملی
- بررسی نمونه
- ماجرایی تصویری
- داستان‌ناتمام

این فعالیت ها برای یادگیری دانستنی های سلامتی و کسب مهارت های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت محله در میان بگذارید.

در انتهای هر درس چند دانستنی سلامتی وجود دارد که در داخل یک مربع با زمینه رنگی آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

یک نوع خاص از فعالیت های آموزشی بحث های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث ها از مهم ترین قسمت های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت های جامعه‌ی شما نزدیک تر شود. نتیجه‌ی بحث های «در محله» در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام ها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ بدهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهم ترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که آموخته‌های خود را به مردم محله و همسایه های اطراف تان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی و تمرین کرد. نتیجه‌ی بحث های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آن ها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری کنید. برای این که بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت ها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آن ها می‌توانید به سؤال های «خودآزمایی» پاسخ دهید. سؤال های «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی های بهداشتی است. سؤال های «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارت ها است. سؤال های «آیا پیام هایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟» مربوط به فعالیت هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود. سؤال های «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت های شما است. با پاسخ به این سؤال ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال های کارتان را بشناسید.

■ چگونه فرآیند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سؤالات و چک لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید. سه ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان سلامت محله، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می‌بینید، دست نهدارید. این مجموعه بیش از ۳۹ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید برحسب وضعیت محله‌تان و با کمک مربی خود کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه‌ی داخلی جلد این کتاب، قسمت‌های مختلف مجموعه‌ی آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید، استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید، می‌توانید با مراجعه به مربع‌های رنگی دانستنی‌های سلامتی آن‌ها را دوباره بخوانید.

و یک استفاده‌ی دیگر: شما می‌توانید فایل صوتی یا نوشتاری این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود نیز قرار دهید.

۲	مقدمه:
۳	اهداف.....
۴	کاربردها
۵	اطلاعات مورد نیاز از محله
۶	۱- چرا بیماری تب دانگ اهمیت دارد؟
۶	الف: تب دانگ چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟.....
۸	ب : چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری تب دانگ هستند؟
۱۰	ج : عامل ایجاد بیماری تب دانگ چیست؟
۱۳	۲. نشانه ها و علائم بیماری تب دانگ چیست؟
۱۳	الف: نشانه های بیماری تب دانگ چیست؟.....
۱۴	ب-ابتلا به بیماری تب دانگ چه مراحل دارد؟
۱۷	ج-راه های انتقال بیماری تب دانگ چیست؟.....
۲۰	د: در صورت وجود علائم مشکوک به بیماری تب دانگ چه اقداماتی باید انجام شود؟.....
۲۳	۳. چگونه از شیوع بیماری تب دانگ پیشگیری کنیم؟
۲۳	الف : چه مواردی در آموزش راه های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ به مردم مهم می باشد؟.....
۲۵	ب : راه های پیشگیری از تب دانگ از طریق کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه چیست؟
۲۹	ج : راه های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ از طریق کاهش احتمال گزش پشه چیست؟.....
۳۲	چ : بیماری چیکونگونیا و زیکا چیست و چه علائمی دارد؟.....
۳۵	۴. چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۳۸	خودآزمایی.....
۴۰	۵. چگونه فرآیند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟
۴۱	پرسشنامه سنجش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای تحت پوشش در خصوص «بیماری تب دانگ».....
۴۴	فهرست منابع

مقدمه:

خونخوارترین موجود زنده کره زمین چه نام دارد؟ چرا سلامت زمین و محیط اطراف زندگی انسان در سلامتی فرد و جامعه موثر است. سواد سلامت جامعه در مبارزه با این جاندار خونخوار چه کمکی می‌کند و نقش داوطلبان سلامت محله در این میان چیست؟ قبل از پاسخ به این سوالات ابتدا باید اشاره نمود که یکی از مهم‌ترین نقش‌های داوطلبان سلامت محله به عنوان خط شکنانی که تلاش می‌کنند همواره از سواد سلامت بیشتری نسبت به سایرین برخوردار باشند، نقش آنها در درک خطرات تهدید کننده سلامت و انتقال مفاهیم به زبان ساده شده به اطرافیان و همکاران و جامعه آن‌ها است. این نقش دارای دو دست است، یکی دانش آموختن و دیگری دانش بخشیدن به دیگران. داوطلبان سلامت محله همواره تشنه‌ی آموختن و یادگیری هستند و همزمان با یادگیری تلاش می‌کنند چکیده‌ی مفید از دانسته‌های خود را در اختیار دیگران بگذارند. نقش داوطلبان سلامت محله به عنوان واسطه بین جامعه و نظام سلامت، یکی از مهم‌ترین نقش‌های داوطلبان سلامت محله برای بالا بردن «سواد سلامت جامعه» است و در دنیای امروز که پیشرفت تکنولوژی و هوش مصنوعی و دنیای رسانه‌های رنگارنگ باعث شده است، کشف راستی و ناراستی یک خبر دشوار شود، این نقش و وظیفه جایگاه حساس تری پیدا نموده است.

گرم شدن زمین از یک سو شرایط را برای زندگی حشرات به ویژه پشه‌ها مساعدتر نموده است و از سویی دیگر مسافرت‌ها و جابجایی کالاهای دارای تخم پشه‌ها باعث شده است که این موجودات ریز از سرزمین مادری خود سفر کنند و از قاره‌ای به قاره‌ی دیگر بروند. یکی از مهم‌ترین پشه‌های جهان که موضوع این متن است "پشه آئدس مهاجم" می‌باشد که می‌تواند وسیله انتقال بیماری‌های ویروسی مهمی باشد. شاید اکنون پاسخ اولین سوال خود را گرفته باشیم که خونخوارترین جاندار روی زمین نه گرگ‌ها هستند و نه حیوانات درنده در عمق اقیانوس‌های بزرگ و جنگل‌های انبوه بلکه دانشمندان معتقدند که خونخوارترین موجود زمین، پشه‌ای است راه‌راه به نام پشه آئدس که یکی از انواع مهاجم آن را پشه آئدس مصری و یکی دیگر را پشه آئدس ببری آسیایی می‌نامند. این پشه که روزگاری عامل انتقال بیماری تب زرد نامیده می‌شد می‌تواند ناقل چندین ویروس دیگر هم باشد. بیماری تب استخوان شکن (تب دانگ)، بیماری چیکونگونیا (تب زمین‌گیر کننده)، بیماری زیکا از جمله بیماری‌هایی هستند که توسط این پشه منتقل می‌شوند.

اهداف

پس از پایان جلسه های آموزشی این کتاب، انتظار می رود بتوانید:

۱. بیماری تب دانگ را تعریف کنید.
۲. افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ را نام ببرید.
۳. عامل ایجاد بیماری تب دانگ را بیان کنید.
۴. محل تکثیر و تخم گذاری پشه آندس مهاجم را توضیح دهید.
۵. علائم و نشانه های بیماری تب دانگ را بیان کنید.
۶. اقدامات لازم در برخورد با بیمار مبتلا به تب دانگ را توضیح دهید.
۷. مراحل بیماری تب دانگ را بشناسید.
۸. نحوه انتقال بیماری تب دانگ را توضیح دهید.
۹. اقدامات لازم در زمان برخورد با فرد مشکوک به بیماری تب دانگ را توضیح دهید.
۱۰. راه های پیشگیری بیماری تب دانگ از طریق کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه را شرح دهید.
۱۱. راه های پیشگیری بیماری تب دانگ از طریق امکان کاهش احتمال گزش پشه را شرح دهید.
۱۲. راه های پیشگیری بیماری تب دانگ از طریق جلوگیری ورود پشه به کشور را شرح دهید.
۱۳. سایر بیماری های ایجاد شده توسط پشه آندس مهاجم را شرح دهید.



با یادگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱. در مورد بیماری تب دانگ به خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۲. در مورد افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ برای خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۳. در مورد عامل ایجاد بیماری تب دانگ برای خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۴. در مورد مکان های مناسب برای تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم برای خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۵. علائم و نشانه های بیماری تب دانگ را برای خانوارهای محله خود بیان کنید.
۶. در صورت ابتلای فردی از خانوارها به بیماری تب دانگ، در مورد مراقبت های لازم خانوار را راهنمایی کنید.
۷. در مورد مراحل بیماری تب دانگ به خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۸. نحوه انتقال بیماری تب دانگ را به خانوارهای محله خود توضیح دهید.
۹. راهنمایی های لازم در زمان ملاحظه علائم مشکوک به بیماری تب دانگ را انجام دهید.
۱۰. راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری تب دانگ از طریق کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه در محله و محل زندگی را، برای خانوارهای محله خود شرح دهید.
۱۱. با هماهنگی مربی خود در زمینه راهنمایی خانوارها برای از بین بردن محل های تکثیر و تخم گذاری پشه در منازل اقدام نمایید.
۱۲. راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری تب دانگ از طریق کاهش امکان گزش پشه را به خانوارهای محله خود شرح دهید.
۱۳. در مورد سایر بیماری های ایجاد شده از طریق پشه آئدس مهاجم به خانوارهای محله خود آموزش دهید.

اطلاعات مورد نیاز از محله



- برای این که بدانید مردم محله شما چه عقیده ای دارند،
- برای این که مهم ترین نیازهای محله خودتان را شناسایی کنید،
- برای این که باورها و سنت های خوب مردم محله تان را تشخیص دهید،
- برای این که پیام های خودتان را با روش بهتری به مردم محله تان منتقل کنید،
قبل از شروع فعالیت های آموزشی این کتاب، به سوال های زیر فکر کنید. در زندگی روزانه و معمولی خود با مردم و همسایه ها به دنبال پاسخ آن ها باشید و در حین بحث های «درمحله»

به آن ها پاسخ دهید. پاسخ این سوال ها در جلسه های «چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.

- آیا خانوار محله شما می دانند که تعریف بیماری تب دانگ چیست؟
- آیا خانوار محله شما می دانند که افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ چه کسانی هستند؟
- آیا خانوار محله شما می دانند که عامل ایجاد بیماری تب دانگ چیست؟
- آیا خانوارهای محله شما با محل تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم آشنا هستند؟
- آیا خانوار های محله شما می دانند که علائم و نشانه های بیماری تب دانگ چیست؟
- آیا خانوارهای محله شما مراقبت های لازم از بیماران مبتلا به تب دانگ را می دانند؟
- آیا خانوارهای محله شما می دانند که نحوه انتقال بیماری تب دانگ از پشه به انسان چگونه است؟
- آیا خانوار محله شما در صورت وجود نشانه های بیماری تب دانگ می دانند چه اقداماتی باید انجام دهند؟
- آیا خانوار محله شما می دانند راه های پیشگیری بیماری تب دانگ از طریق کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه چیست؟
- آیا خانوارهای محله شما می دانند راه های پیشگیری بیماری تب دانگ از طریق کاهش امکان گزش پشه چیست؟
- آیا خانوار محله شما سایر بیماری های ایجاد شده از پشه آئدس مهاجم را می شناسد؟

چرا بیماری تب دانگ اهمیت دارد؟



الف: تب دانگ چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟

درس اول

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و درباره اهمیت بیماری تب دانگ و انواع آن برای شما صحبت کند و به سوالات ذیل پاسخ دهد.

۱. بیماری تب دانگ چیست؟

.....

۲. چرا بیماری تب دانگ اهمیت دارد؟

.....

۳. شما فکر می کنید جمعیت چه مناطقی (شهری/روستایی، سردسیری/گرمسیری)، بیشتر به بیماری تب دانگ مبتلا می شوند؟

.....

۴. آیا می دانید ضررهای انسانی، اقتصادی تب دانگ چه می باشد؟

.....

دانستنی های سلامتی

۱

- بیماری تب دانگ یک بیماری تب دار ویروسی است که به دو شکل غیرخونریزی دهنده (خفیف) و خونریزی دهنده (دنگی شدید) بروز می کند، که به آن **تب استخوان شکن** هم می گویند.
- این بیماری توسط پشه ای به نام آئدس مهاجم به انسان منتقل می شود. این پشه ها در بسیاری از مناطق دنیا از جمله مناطق استوایی جنوب شرق آسیا، آمریکای جنوبی و آفریقا دیده می شود.
- بیماری های منتقله توسط حشرات، حدود ۱۷ درصد بیماری های عفونی دنیا را شامل می شوند.
- بیماری تب دانگ، زیکا و چیکونگونیا از طریق گزش پشه های آئدس اجیپتی و آئدس آلبوپیکتوس انتقال می یابند.

- میزان بروز بیماری دانگ در سال‌ها و دهه‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. به نحوی که موارد این بیماری ظرف ۵۰ سال گذشته، ۳۰ برابر شده است و اکنون هر ساله ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون عفونت تب دانگ در جهان رخ می‌دهد. بیش از ۷۰ درصد بیماران در مناطق روستایی ساکن هستند، ولی شهرنشینان هم در معرض خطر جدی ابتلا هستند.
- تقریباً نیمی از مردم جهان یعنی جمعیت بیش از ۳/۹ میلیارد نفر در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ قرار دارند. بیش از ۷۵ درصد افراد در معرض خطر در منطقه آسیا و غرب اقیانوس آرام زندگی می‌کنند. همه‌گیری‌های بیماری تب دانگ به طور معمول در فصول بارانی و گرم رخ می‌دهد.
- ویروس دانگ چهار نوع زیرگونه دارد و این بدان معنا است که امکان دارد فردی ۴ بار به ویروس آلوده شود.
- مناطق جنوبی و شمالی ایران از نظر آب و هوایی برای زندگی و تکثیر این پشه‌ها مناسب هستند و ساکنان این مناطق با رعایت بهداشت و بهسازی محیط زندگی خود می‌توانند از ورود و گسترش این پشه جلوگیری کنند.



فلج شدن سیستم درمان در پاکستان بدلیل شیوع بیماری تب دانگ

ب: چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری تب دانگ هستند؟

درس دوم

▼ داستان نیمه تمام

محبوبه خانم مدت سه سال هست که داوطلب سلامت محله خود هست. او در هر ماه به خانوارهای تحت پوشش خود سر می زند. دیروز به خانم اکبری خانوار شماره ۱۲۲ که اتفاقاً با آن ها دوست هم هست سر زد که گفت همسر او در کشتیرانی کار می کند و مرتب به کشورهای مختلف سفر می کند، یک هفته ای هست که شوهرش به مرخصی آمده است و دچار علائمی مثل تب، سردرد، استخوان درد، استفراغ شده است. خودش می گوید احتمالاً سرما خورده ام، محبوبه خانم ... چگونه داوطلب سلامت محله می تواند خانم اکبری را راهنمایی کند؟

▼ کارگروهی

با راهنمایی مربی به دوگروه تقسیم شوید و افراد در معرض خطر بیشتر یا کمتر برای ابتلا به تب دانگ را در جدول زیر تکمیل نمایید. نتایج این کارگروهی را در جلسه عمومی کلاس برای سایر داوطلبان سلامت محله ارائه و در مورد آن بحث کنید.

افرادی که در معرض خطر کمتر برای ابتلا به بیماری دانگ هستند	افرادی که در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به بیماری دانگ هستند

▼ بحث گروهی

با راهنمایی مربی به گروه های کوچک تقسیم شوید و در مورد سوالات ذیل با دیگر داوطلبان سلامت محله بحث کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. به نظر شما چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ هستند؟

۲. به نظر شما آیا جنسیت و سن در ابتلا به بیماری تب دانگ موثر هستند؟

۳. به نظر شما مسافرت تأثیری در ابتلا به بیماری تب دانگ دارد؟

۲

دانستنی های سلامتی

تب دانگ در همه سنین و در مرد و زن دیده می شود. این بیماری در اثر سکونت یا مسافرت به منطقه ای که در آن بیماری دانگ بومی بوده شامل: کشورهای مالزی، تایلند، هند، سنگاپور و عربستان (جده) به وجود می آید. همچنین احتمال گسترش بیماری از کشورهای همسایه حاشیه خلیج فارس، افغانستان و پاکستان نیز وجود دارد.

گروه های پر خطر برای ابتلا به این بیماری عبارتند از:

- ملوانان، کارکنان فرودگاه، بندر و محل نگهداری کالاهای گمرک
- افراد کارتن خواب و بی سرپناه
- کارگران فصلی
- رانندگان و مسافران به مناطق پرخطر
- ساکنان مراکز تجمعی شامل پادگان ها، مدارس، زندان ها، خوابگاه های دانشجویی
- آپاراتی ها و لاستیک فروش ها
- بیماران و کارکنان بیمارستان های بستری کننده موارد مثبت (در صورت وجود پشه در بیمارستان، عدم رعایت کنترل عفونت برای بیماران)
- ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده

در برخی گروه های سنی و شرایط خاص، فرد در صورت ابتلا به بیماری در خطر بیماری شدیدتری قرار می گیرد:

- خانم های باردار
- کودکان زیر یک سال
- نوزادانی که از مادران مبتلا متولد می شوند.

ج : عامل ایجاد بیماری تب دانگ چیست ؟

درس سوم

▼ یک تحقیق

با راهنمایی مربی خود در بین خانوارهای خود این سوالات را بررسی و نتایج را در جلسه بعدی گزارش دهید.

۱. چند درصد از خانوارهای تحت پوشش شما اسم پشه آئدس مهاجم را شنیده اند؟

۲. چند درصد از خانوارهای تحت پوشش شما در مورد محل تخم گذاری پشه آئدس مهاجم اطلاعات درستی دارند؟

۳. چند درصد از خانوارهای تحت پوشش شما در مورد بیشترین زمان گزش پشه آئدس مهاجم اطلاع دارند؟

▼ سخنرانی

از کارشناس مبارزه با بیماری های مرکز دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و درباره عامل ایجاد بیماری تب دانگ و انواع آن برای شما صحبت کند و به سوالات ذیل پاسخ دهد.

۱. عامل بیماری تب دانگ چیست؟

۲. چند نوع پشه آئدس مهاجم وجود دارد؟

۳. کدام بیماری ها توسط پشه های آئدس مهاجم منتقل می شوند؟

۴. پشه آئدس اجیپتی چیست؟

۵. پشه آئدس آلبویکتوس چیست؟

۳

دانستنی های سلامتی

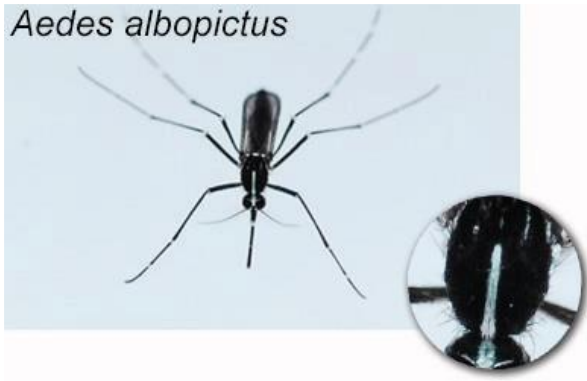
پشه آئدس اجیپتی

- در مناطق شهری زندگی کرده و محل استراحت و تخم گذاری آن در نزدیکی محل سکونت انسان (در داخل و خارج محل زندگی) است.

- این پشه می تواند در هر ظرف یا فضایی که مقداری آب جمع شود، فوراً تخم گذاری کند، مانند: لاستیک های مستعمل، قوطی کنسرو، حوضچه های سیمانی، ظرف زیرگلدان، مخازن و تانکر آب و ظرف زیر کولر.
- تخم ها در برابر خشکی و کم آبی مقاوم هستند و می توانند تا مدت طولانی (گاهی بیش از یک سال) شرایط بدون آب را تحمل کنند. پشه مادر این توانایی را دارد که در صورت آلودگی ویروسی، ویروس را به پشه های نسل بعدی هم منتقل کند.
- **آئدس اجیپتی** برخلاف پشه آنوفل - ناقل مالاریا- و بسیاری از پشه های دیگر، در طی روز خونخواری می کند و حداکثر گزش را در صبح زود و هنگام غروب آفتاب قبل از تاریکی هوا انجام می دهد.
- این پشه ها در طول روز در قسمت های تاریک، سایه دار و نسبتاً مرطوب داخل ساختمان نظیر زیر میز، زیر صندلی، زیر تختخواب و روی پرده و البسه در داخل کمد استراحت می نمایند.
- پشه ماده، خونخواری از "انسان" را نسبت به سایر موجودات ترجیح می دهد و در هر وعده خونخواری چندین نفر (گاهی تا ۳۰ نفر) را مورد گزش قرار می دهد، بنابراین در صورت آلودگی پشه، احتمال انتقال بیماری به ده ها نفر (چندین عضو خانواده و همسایگان آن ها) طی یک شبانه روز وجود دارد و از این طریق (تمایل به تغذیه مکرر) ممکن است طغیان بیماری رخ دهد.
- مناطق جنوبی ایران از نظر آب و هوایی برای زندگی و تکثیر این پشه مناسب هستند و ساکنان این مناطق با رعایت بهداشت و بهسازی محیط زندگی خود می توانند از ورود و گسترش این پشه جلوگیری کنند.

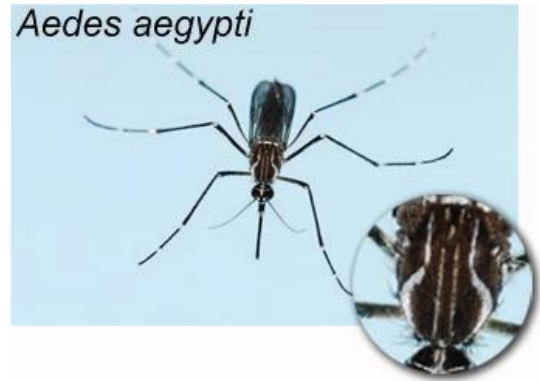
پشه آئدس آلبوپیکتوس

- این پشه نه تنها از انسان بلکه از بسیاری حیوانات اهلی و وحشی نیز می تواند خونخواری کند. این پشه نیز عمدتاً در اوایل صبح و در هنگام غروب قبل از تاریکی هوا خونخواری می کند. قابلیت تطبیق بسیار بالایی با محیط دارد، تخم این پشه سرما (حتی درجه حرارت زیر صفر) را هم به مدت طولانی تحمل می کند و به همین دلیل قدرت گسترش بیشتری از آئدس اجیپتی در مناطق گرم و سرد دارد.
- پشه آئدس آلبوپیکتوس نیز از ظروف و مخازن محتوی آب در اطراف خانه ها و یا دورتر برای تخم گذاری استفاده می کند. این پشه برای هر وعده خونخواری دفعات کمتری به انسان حمله می کند (برخلاف پشه آئدس اجیپتی).



آئدس آلبوپیکتوس

دارای نوارهای سفید و سیاه روی پاها و یک نوار روشن در سطح پشتی
گزش و استراحت هم در بیرون هم درون اماکن
علاقه به گزش از انسان و حیوان
ناقل اصلی بیماری دانگ در بسیاری از نقاط دنیا اما
در بیشتر نقاط، ناقل ثانویه



آئدس اجیپتی

دارای نوارهای سفید و سیاه روی پاها
یک علامت چنگ مانند روی سطح پشتی
گزش در بیرون اماکن و استراحت داخل اماکن
علاقه به گزش از انسان
ناقل اصلی و جهانی بیماری دانگ

در محله ▼

۱. آیا در بین خانوارهای تحت پوشش شما فردی مبتلا به تب دانگ شده است؟

.....

۲. آیا خانوارهای تحت پوشش شما می دانند که چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری تب دانگ هستند؟ مواردی که خانوارها ذکر می کنند را توضیح دهید.

.....

۳. آیا خانوارهای تحت پوشش شما می دانند که عامل بیماری تب دانگ چیست؟

.....

۴. آیا خانوارهای تحت پوشش شما با محل تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم آشنا هستند؟

.....

مشکلات شناسایی شده در محله:

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

نشانه ها و علائم بیماری تب دانگ چیست؟



الف: نشانه های بیماری تب دانگ چیست؟

درس چهارم

▼ بررسی چند نمونه

۱. خانم احمدی یک باغچه کوچک سنتی در خارج از شهر دارد که با دو فرزند پسرش در آنجا کار می‌کنند. در چند روز اخیر پسر کوچک خانواده که ۱۰ سال دارد دچار تب ناگهانی، سردرد شدید، درد عضلانی، درد استخوان‌ها، بی‌اشتهایی شده است ولی آن‌ها به دلیل خفیف بودن بیماری به پزشک مراجعه نکرده‌اند.

۲. خانم شریفی اخیراً منزل خود را جا به جا نموده است، یکی از دوستان او برای منزل جدید چند شاخه بامبو آورده است، یک هفته بعد خانم شریفی که ۶ ماهه حامله است دچار تب خفیف شده، همچنین استخوان درد و علائم گوارشی (بی‌اشتهایی و استفراغ) نیز دارد، اما به نظرش به دلیل این که حامله است و نمی‌تواند دارو بخورد پیش پزشک نرفته و فقط قرص سرماخوردگی مصرف می‌کند.

۳. آقای حسینی راننده کامیون‌های حمل بار می‌باشد. او به تازگی از مسافرت از کشور پاکستان برگشته است. یک هفته ای هست که دچار تب، استخوان درد، درد در ناحیه چشم‌ها و مقداری شکم درد هست، از دیشب تبش کمتر شده است و خانواده خوشحال هستند که حالش رو به بهبود است. امروز صبح دچار خونریزی از بینی شده است که فکر می‌کند به دلیل گرمای هوا است.

درباره هر یک از نمونه‌ها بحث کنید.

۱. آیا شما نمونه‌های مشابه با موارد بالا را می‌شناسید؟

.....

۲. به نظر شما آیا این افراد احتمال دارد به بیماری تب دانگ مبتلا باشند؟

.....

۳. به نظر شما در چه مواردی باید به بیماری تب دانگ شک کرد؟

.....

۴. چه بیماری‌های مهم دیگری می‌تواند مطرح باشد؟

.....

• بیماری دانگ با تب و بدن درد مانند خیلی از بیماری‌های ویروسی شروع می‌شود و ممکن است در دو-سه روز اول قابل تفکیک از سایر بیماری‌های ویروسی نباشد و بعد از بهبود علائم بدن درد و تب، برخی افراد فاز دوم بیماری می‌شوند و مایعات درون رگ‌ها از آن خارج شده و در فضای خارج از رگ جمع می‌شود، که اگر به موقع درمان نشود می‌تواند مشکلات جدی برای بیمار ایجاد نماید و بیمار را به فاز سوم ببرد، که از کار افتادن برخی دستگاه‌های مهم بدن مانند تنفس، قلب و هوشیاری است. به علت خروج مایعات و خون از درون رگ، رگ‌ها کم‌آب شده و خون غلیظ می‌شود و در نتیجه لخته شدن و افت فشار خون برای بیماران رخ می‌دهد و اعضای مهم بدن آسیب می‌بینند.

ب: ابتلا به بیماری تب دانگ چه مراحل دارد؟

درس پنجم

▼ سخنرانی

از پزشک عمومی مرکز خدمات جامع سلامت دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و درباره علائم ایجاد بیماری تب دانگ برای شما صحبت کند و به سوالات ذیل پاسخ دهد.

۱. معمول‌ترین علامت در بیماران مبتلا به تب دانگ چیست؟

.....

۲. دوران نهفتگی بیماری تب دانگ چیست؟

.....

۳. علائم بیماری تب دانگ به چند صورت ممکن است بروز کند؟

.....

▼ چند نمونه

فرض کنید در یکی از استان‌های مجاور کشور افغانستان و پاکستان پشه آندس مهاجم وجود دارد و افراد با علائم زیر به بیمارستان ارجاع داده می‌شوند. بیماری همه آن‌ها تب دانگ تشخیص داده شده است.

با راهنمایی مربی خود در مورد این که این افراد در کدام مرحله از بیماری تب دانگ قرار دارند، بحث کنید؟

۱. دختری که با علائم سردرد، تهوع و استفراغ و علائم پوستی (دانه‌های قرمز رنگ) مراجعه کرده است.

.....

۲. مرد جوانی که خواب‌آلود و بی‌قرار است و دست و پای او ورم کرده است.

.....

۳. مرد میانسالی که دچار نارسایی کلیه شده است.

.....

۴. پیرزنی که به دلیل نارسایی قلبی به کما رفته است.

۵. زنی که دچار استفراغ دائم است و در معاینه، کبد وی بزرگتر از حد عادی است.

در مورد هریک از نمونه ها بحث کنید.

- آیا در میان خانوارهای تحت پوشش خود فردی را می شناسید که دارای علائم و بیماری مشابه با نمونه‌های ذکر شده باشد؟ در این مورد برای دوستان خود توضیح دهید.

- به نظر شما چه اقدام مناسبی برای این افراد می توان انجام داد؟

۵

دانستنی‌های سلامتی

دوره نهفتگی بیماری تب دانگ:

• علائم بیماری معمولاً پس از ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش انسان توسط پشه پدیدار می شود که به آن دوره نهفتگی می گویند.

فاز تب

مرحله تب دار به صورت ناگهانی شروع شده، ۲ تا ۷ روز طول می کشد و ممکن است دو مرحله ای باشد.

سایر علائم بیماری شامل:

- سردرد شدید
- درد عضلانی
- درد مفاصل
- درد استخوان
- درد پشت چشم
- بی اشتهایی
- استفراغ
- ضایعات پوستی لکه و دانه‌های قرمز رنگ (در موارد شدید ممکن است خونریزی‌های زیرپوستی رخ دهد)
- خونریزی از بینی و لثه (در موارد شدید)
- وجود خون در ادرار (در موارد شدید)

در طول ۴۸ ساعت اول، بعضی از بیماران گلو درد، قرمزی گلو و صورت بر افروخته دارند.

علائم هشدار دهنده بیماری دانگ شدید:

• در اواخر مرحله تب دار ممکن است علائمی در بدن ظاهر شوند که نشان می دهد احتمالاً بیمار به سمت مرحله شدید و عوارض نگران کننده تب دانگ پیش می رود، زمانی که تب بیمار به سمت قطع شدن می رود، ممکن است بیماران دارای استفراغ های مکرر، درد شدید شکم، خونریزی از بینی و دهان، اختلال در تنفس، علائم شوک به دلیل کم آبی بدن (افت شدید فشارخون)، کاهش سریع پلاکت های خون و افزایش غلظت خون شوند.

فاز بحران

• فاز بحران با قطع تب شروع می شود و معمولاً ۱ تا ۲ روز طول می کشد. در این مرحله به علت افزایش نفوذ پذیری رگ های بدن، بیماران دچار نشت مایعات درون رگ می شوند که ممکن است مایع اضافی وارد ریه و شکم و اندام های مهم بدن شود، و به دلیل کم آب شدن رگ ها، افزایش غلظت خون رخ می دهد و در نتیجه به تدریج علائم شوک ظاهر می شود و فشارخون کاهش می یابد، به دنبال آن شوک غیر قابل برگشت رخ می دهد که حتی ممکن است احیای بیمار نیز موفقیت آمیز نباشد.

سایر علائم شامل:

- خونریزی شدید
- استفراغ خونی
- خونریزی از مقعد، مدفوع خونی
- خونریزی از واژن
- التهاب کبد
- التهاب قلب
- التهاب پانکراس
- التهاب مغز

فاز نقاهت

• در این مرحله از بیماری سیستم ایمنی بدن موفق به مهار بیماری می شود و حال عمومی بیمار رو به بهبود می رود، نشت مایعات درون رگ فروکش می کند و مایع خارج شده از عروق شروع به بازگشت به داخل عروق (جذب مجدد) می کنند. وضعیت فشارخون بیمار بهتر شده و ادرار مجدداً برقرار می شود و گلبول های سفید هم شروع به افزایش می کنند. بیماران ممکن است در این مرحله ضایعات پوستی قرمز پیدا کنند که بعداً پوسته پوسته شده و خارش دارد.

ج: راه های انتقال بیماری تب دانگ چیست؟

درس ششم

▼ یک بازدید

با راهنمایی و هماهنگی مربی خود از یک کوچه بازدید کنید. در این بازدید به نکات زیر توجه نمایید:

۱. آیا فاضلاب داخل خانه ها به داخل معابر می ریزد؟

۲. آیا مردم از نحوه انتقال بیماری تب دانگ آگاهی دارند؟

۳. آیا جوی های داخل کوچه ها و معابر بهسازی شده اند؟ (توضیح دهید)

▼ کار گروهی

به دو گروه تقسیم شوید و با مشورت هم جدول را تکمیل کرده و در مورد پاسخ هر گروه بحث کنید.

این راه انتقال چگونه سبب انتقال بیماری تب دانگ می شود؟	راه های انتقال بیماری تب دانگ؟

▼ یک تحقیق

با راهنمایی و هماهنگی مربی خود در اماکن محله خود حضور پیدا کنید و به سوالات ذیل پاسخ دهید.

۱. آیا کارکنان مغازه های تعویض روغنی، کارواش ها، فروشگاه های مواد غذایی و رستوران ها روش های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ را می دانند؟

۲. آیا اماکنی مثل تعویض روغنی ها، کارواش ها، فروشگاه های مواد غذایی و رستوران ها نکات مهم در مورد پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ را رعایت می کنند؟ (توضیح دهید)

▼ یک مشورت

شوهر اکرم خانم مبتلا به تب دانگ شده است و اکرم خانم از این بابت بسیار ناراحت می باشد و فکر می کند او و فرزند ۲ ساله اش نیز به این بیماری مبتلا شده اند، برای همین به داوطلب سلامت محله خود مراجعه کرده و به او می گوید خودش تا به حال هیچ مشکل یا بیماری نداشته است و کاملاً سالم است. نظر شما در این مورد چیست؟ نظر خود را در این مورد یادداشت کنید و با سایر داوطلبان سلامت محله تان در این زمینه صحبت کنید.

۶

دانستنی های سلامتی

راه های شایع انتقال بیماری تب دانگ:

۱. انتقال از پشه به انسان

بعد از ورود ویروس به بدن پشه، ویروس در بدن پشه تکثیر می شود. فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن پشه تا انتقال واقعی به میزبان بعدی **دوره نهفته خارجی** نامیده می شود و زمانی که دمای محیط ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتیگراد است بین ۸ تا ۱۲ روز طول می کشد. پشه آلوده تا آخر عمر خود می تواند ویروس را از طریق گزش به انسان منتقل کند.

۲. انتقال از انسان به پشه

پشه می تواند از طریق فردی که ویروس دانگ در خون او وجود دارد، آلوده شود. ممکن است فرد دارای علامت یا بدون علامت باشد. انتقال ویروس از انسان به پشه، می تواند از ۲ روز قبل از شروع علائم تا ۲ روز پس از قطع تب رخ دهد. هر چه میزان آلودگی ویروس در خون بیمار بیشتر باشد، احتمال انتقال از انسان به پشه بالاتر است. ویروس می تواند یک تا دو هفته در خون بیماران باقی بماند.

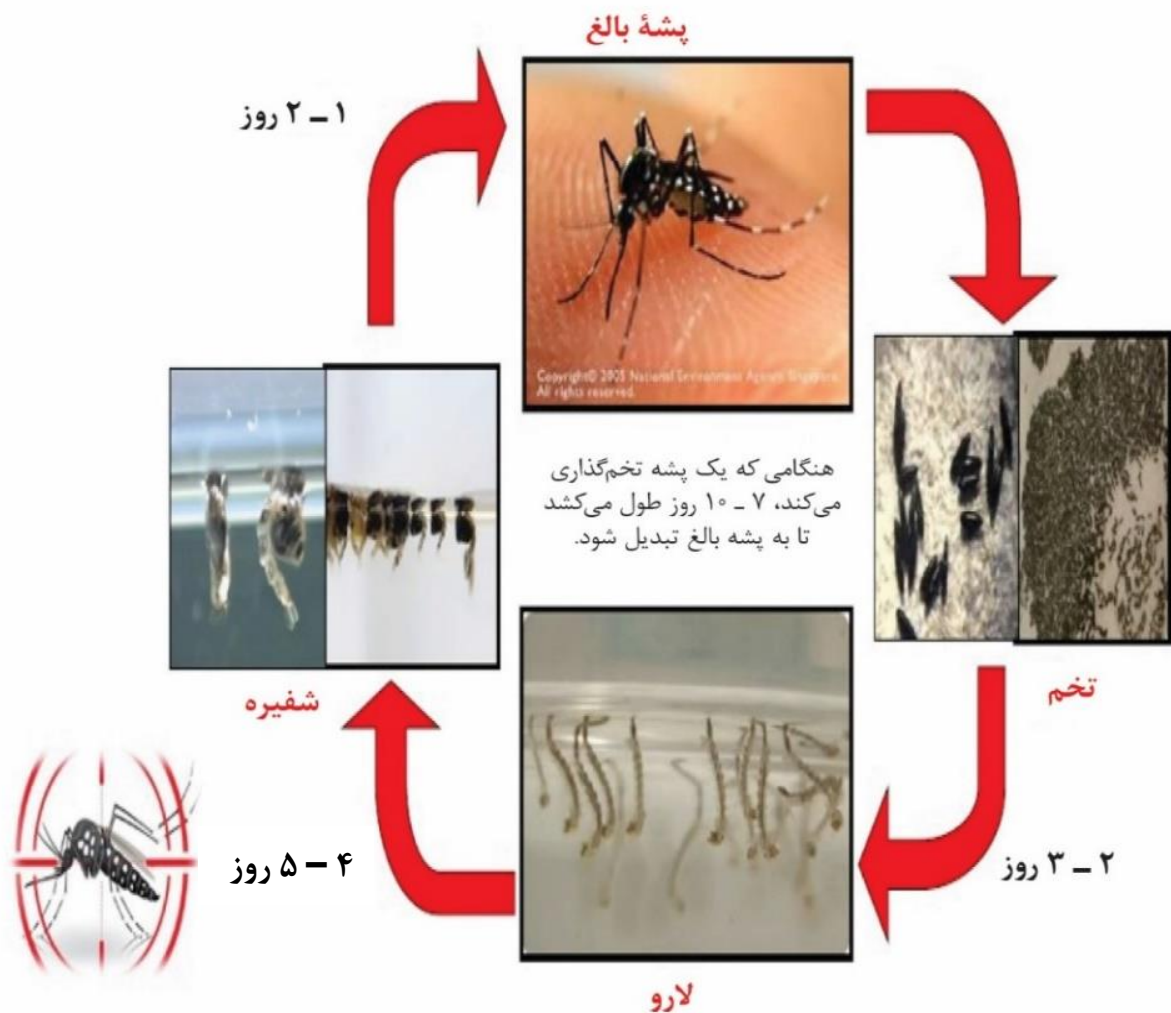
۳. انتقال از پشه به پشه

ویروس از طریق پشه مادر به پشه دختر از طریق آلودگی تخم منتقل می شود و نسل به نسل همچنان انتقال ادامه می یابد که باعث گسترش ویروس می شود.

۴. سایر روش های انتقال

هر چند به ندرت، ولی احتمال دارد که در زمان بارداری، ویروس از خون مادر به جنین منتقل شود و در صورت انتقال از مادر باردار به جنین، احتمال به دنیا آمدن زودرس نوزاد، نوزاد با وزن پایین و برخی مشکلات مادرزادی مطرح است.

چرخه زندگی آندسها



د: در صورت وجود علائم مشکوک به بیماری تب دانگ چه اقداماتی باید انجام شود؟

درس هفتم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و درباره نحوه تشخیص تب دانگ برای شما صحبت کند و به سوالات ذیل پاسخ دهد.

۱. در صورت بروز چه علائمی در افراد به بیماری تب دانگ مشکوک شویم؟

۲. در صورت تشخیص بیماری تب دانگ چه اقداماتی در خانواده باید انجام شود؟

۳. چه موقع بیماری تب دانگ تشخیص قطعی داده می شود؟

▼ یک ماجرای واقعی

بابای ریحانه کوچولو یک زمین بازی در حیاط خانه برای ریحانه درست کرده است. ریحانه هر روز با دوستانش در حیاط خانه مشغول بازی هستند. چند روزی است که مادر ریحانه کوچولو بسیار نگران است چون دخترش بی حال است، کمی تب دارد، بی اشتهايي دارد و استفراغ می کند، به همین خاطر به پزشک مراجعه می کند، پزشک بعد از معاینه دقیق، از مادر ریحانه در مورد محل بازی ریحانه سوالاتی می پرسد که با توجه به شرح حال گرفته شده، شک به بیماری تب دانگ می کند، به همین خاطر آزمایش تشخیصی بیماری تب دانگ را برای ریحانه می نویسد.

۱. درباره‌ی این ماجرا چه نظری دارید؟

۲. از این ماجراها چه درس هایی می توان گرفت؟

▼ بحث گروهی

با راهنمایی مربی به گروه های کوچک تقسیم شوید و در مورد سوالات ذیل با دیگر داوطلبان سلامت محله بحث کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. آیا در بین اطرافیان و افراد خانواده شما کسی به بیماری تب دانگ مبتلا شده است؟ چگونه این بیماری به آن ها سرایت کرده است؟ (توضیح دهید)

۲. به نظر شما امکان دارد چندین نفر در یک خانواده به بیماری تب دانگ مبتلا شوند؟

۳. به نظر شما آیا تب دانگ از فرد مبتلا به سایر افراد منتقل می شود؟

۴. چه عواملی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند؟

۷

دانستنی‌های سلامتی

در صورت وجود این علائم به ابتلا به بیماری تب دانگ مشکوک شوید:

□ مورد مشکوک

• تب بالای ۳۸ درجه که بیشتر از دو روز طول می کشد.

به علاوه

- سکونت در مناطق بومی بیماری یا
- سابقه سفر به مناطق بومی بیماری یا
- تماس با مورد مشکوک و محتمل

به علاوه

حداقل دو مورد از علائم زیر:

- سردرد شدید
- درد حدقه چشم
- احساس ضعف و خستگی
- علائم گوارشی: بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال
- پوست بر افروخته صورت
- ضایعات پوستی

داوطلبان سلامت محله، در صورت ملاحظه موارد مشکوک در خانواده یا خانوارهای تحت پوشش، حتماً فرد را برای مراجعه به پزشک راهنمایی کنید.

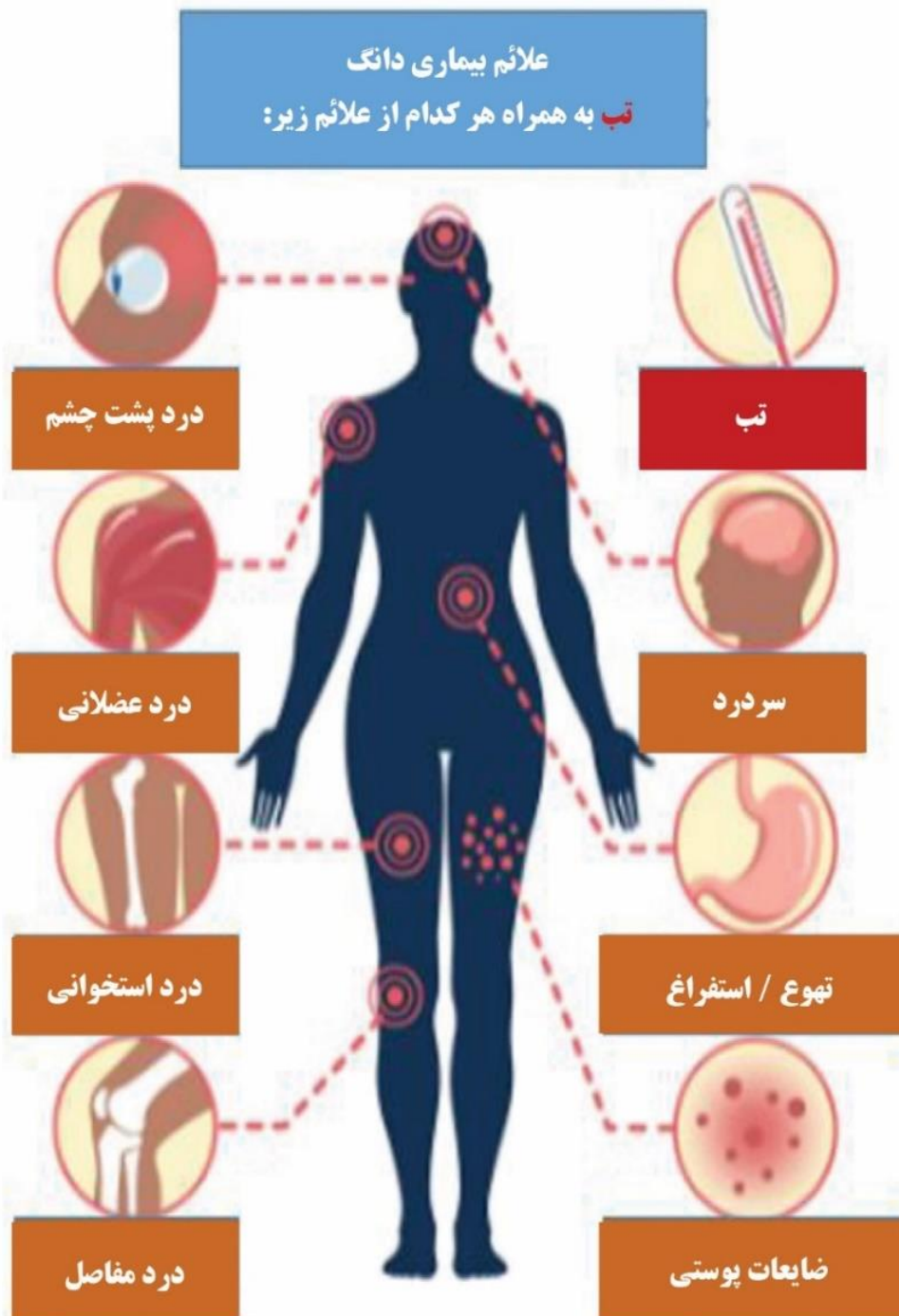
□ مورد قطعی

فرد دارای علائم مشکوک یا محتمل به بیماری به علاوه تست آزمایشگاه مثبت باشد.

نکات مهم در درمان بیماری دانگ

- درمان ضد ویروس اختصاصی وجود ندارد و با توجه به علائم بیمار و شدت بیماری، درمان با توصیه‌های مراقب سلامت و پزشک به صورت سرپایی در منزل یا بستری در بیمارستان خواهد بود.

- در این مدت بیمار باید تحت نظر باشد، حتی تا دو روز پس از قطع تب نیز باید بررسی توسط مراقب سلامت ادامه یابد.
- برای کاهش تب و تسکین درد، بهترین دارو استامینوفن است.
- بعضی از داروهای تب بر مانند آسپرین و ایبوپروفن می توانند منجر به بروز یا تشدید خونریزی شوند پس در صورت شک به تب دانگ نباید این داروها را تجویز نمود.
- درمان به موقع در این بیماری می تواند از مرگ و میر ناشی از آن جلوگیری کند.



۱. آیا خانوار های تحت پوشش شما با نشانه های بیماری تب دانگ آشنایی دارند؟

۲. آیا خانوار های تحت پوشش شما با راه های شایع انتقال بیماری تب دانگ آشنایی دارند؟ (توضیح دهید)

۳. آیا خانوار های تحت پوشش شما با علائم فرد مبتلا به بیماری تب دانگ آشنا هستند؟

۴. آیا خانوار های تحت پوشش شما با اقدامات مراقبتی از بیمار مبتلا به تب دانگ آشنا هستند؟

مشکلات شناسایی شده در محله:

۱-.....

۲-.....

۳-.....

چگونه از شیوع بیماری تب دانگ پیشگیری کنیم؟



الف: چه مواردی در آموزش راه های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ به مردم مهم می باشد؟

درس هشتم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و در مورد راه های پیشگیری از بیماری تب دانگ برای شما صحبت کند و به سوالات ذیل پاسخ دهد.

۱. آیا واکسیناسیون یکی از روش های شایع برای پیشگیری از بیماری تب دانگ هست؟

۲. در چه مواردی تزریق واکسن دانگ ممنوع می باشد؟

▼ بحث عمومی

با راهنمایی مربی خود در مورد سوالات ذیل فکر کنید و در مورد نظرات خود با سایر داوطلبان سلامت محله بحث کنید.

۱. به نظر شما آیا روشی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تب دانگ وجود دارد؟ (توضیح دهید)

۲. به نظر شما آیا خانوارهای تحت پوشش شما با روش های پیشگیری از شیوع بیماری تب دانگ آشنا هستند؟

۸

دانستنی های سلامتی

نقش واکسیناسیون در پیشگیری از بیماری تب دانگ

هنوز واکسن قطعی برای همه کشورها وجود ندارد، اما یک واکسن دانگ به نام "دنگ واکسیا" CYD-TDV در چندین کشور به ثبت رسیده است که در حال حاضر فقط در مناطق بومی بیماری تزریق می شود و شامل سه دوز به فاصله هر ۶ ماه می باشد. بقیه واکسن ها در مرحله مطالعه هستند.

موارد منع واکسن:

- زنان باردار یا شیرده
- افراد مبتلا به نقص ایمنی
- سابقه آلرژی به اجزای واکسن
- مبتلا به عفونت HIV
- داشتن تب یا بیماری حاد
- کودکان زیر ۹ سال

روش های پیشگیری از شیوع بیماری تب دانگ با هدف به حداقل رساندن تکثیر پشه و تماس آن با انسان شامل موارد ذیل می باشد:

۱. نامساعد کردن محیط برای تکثیر و تخم گذاری پشه
۲. حذف پشه بالغ
۳. کاهش احتمال گزش پشه

ب: راه های پیشگیری از تب دانگ از طریق کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه چیست؟

درس نهم

▼ بحث عمومی

با راهنمایی مربی خود به گروه های کوچک (۸-۱۲ نفره) تقسیم شوید و در باره سوالات زیر بحث نمایید و نظر گروه را در مورد تصاویر زیر بنویسید. سپس با کمک مربی خود، موارد را بررسی و پاسخ های خود را تصحیح نمایید.

۱. در کدام یک از عکس های تصاویر زیر امکان رشد و تکثیر پشه آئدس مهاجم بیشتر است؟

۲. به نظر شما چه روش هایی برای کاهش امکان تخم گذاری پشه ها در موارد آورده شده در این تصاویر وجود دارد؟





▼ یک بازدید

با راهنمایی مربی به درب منازل خانوارهای تحت پوشش خود مراجعه کنید و در مورد نکاتی که باید در مورد پیشگیری از تخم گذاری و تکثیر پشه آئدس مهاجم در منازل رعایت شود، بررسی نمایید و به سوالات ذیل پاسخ دهید.

۱. آیا مکان هایی که امکان تخم گذاری و تکثیر پشه آئدس مهاجم وجود دارد، در منازل خانوارهای شما وجود دارد؟

.....

۲. برای رفع اشکالات دیده شده چه پیشنهادی دارید؟ موارد را یادداشت و در کلاس در مورد پیشنهادات خود با سایر داوطلبان سلامت محله بحث کنید.

.....

▼ بحث عمومی

۱. به نظر شما چه شرایطی موجب می شود که ساکنین یک شهر یا روستا بیشتر به بیماری تب دانگ مبتلا شوند؟

.....

۲. به نظر شما نکات بهداشتی که باید برای کاهش تخم گذاری و تکثیر پشه در منازل رعایت شود، چیست؟

.....

□ روش‌های کاهش امکان تخم‌گذاری و تکثیر پشه آئدس مهاجم

اقدامات بهسازی محیط در کنترل پشه آئدس مهاجم در منازل و اماکن عمومی

- تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب (متوسط ۳ الی ۵ روز یک بار) این ظروف محل مناسبی برای زندگی لاروهای پشه آئدس مهاجم می‌باشند.
- گذاشتن درب و یا پوشش بر روی ظروف محتوی آب (تانکر، بشکه و ...)
- جمع آوری ظروف آب زیر کولرها (آب کولرها از طریق لوله به چاه فاضلاب تخلیه شود یا در مخازن درب دار جمع آوری گردد).



- مدیریت زباله و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده، ضایعات اتومبیل، لنج‌های مستعمل و ... که می‌توانند محل جمع شدن آب باشند.
- نظافت مداوم آبگذرهای شهری به منظور جلوگیری از راکد شدن آب
- ساماندهی لاستیک‌های مستعمل بخصوص در شهرها و حاشیه شهرها (انبار کردن در فضای بسته یا زیر پوشش مناسب به طوری که پشه امکان تخم‌گذاری در آن پیدا نکند).
- تأمین آب مورد نیاز ساکنین از طریق لوله کشی تا نیازی به ذخیره سازی نباشد.
- حذف آب‌های راکد یا جاری کردن آن‌ها از طریق زهکشی
- نظافت و پاکسازی مرتب کانال‌های فاضلاب و خورها طوری که آب در کانال‌ها به صورت راکد باقی نماند، کانال‌ها و جوی خیابان‌ها بایستی دارای شیب مناسب باشند.
- سطل‌های زباله بایستی درب دار بوده و زباله‌ها به صورت روزانه جمع آوری و دفع گردد و از تلنبار زباله‌ها در داخل شهر و روستا خودداری گردد.
- بهسازی خورها و کانال‌های فاضلاب و جمع آوری علف‌های هرز و بهسازی کف خورها (بتن ریزی کف خورها و پاکسازی روزانه)
- هرس کردن کلیه درختان در منازل و خیابان‌ها

- خالی و تمیز کردن هفتگی ظروف محتوی آب (بشکه، ظرف زیر گلدان، ظرف آب حیوانات و ...)
- وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق های مستعمل
- جلوگیری از راکد شدن آب (برای مثال اصلاح ساختاری زمین، سوراخ کردن لاستیک های ضربه گیر قایق)
- تعمیر شیرهای آب و رفع شکستگی شبکه های آب رسانی شهری و روستایی
- پر کردن سوراخ تنه درختان، لاستیک های مستعمل و زیرگلدانی ها با شن، خاک یا بتن
- ساماندهی لاستیک های مستعمل به خصوص در شهرها و حاشیه شهرها
- استفاده از ماهی لاروخوار (گامبوزیا، گوپی) در حوضچه های آب مصرفی منازل
- سم پاشی مستمر با هدف از بین بردن جمعیت پشه در محل های استراحت آن ها (زیر مبلمان، تخت و داخل کمد) یا در محل تخم گذاری آن ها (لنج و لاستیک های مستعمل و ...)



نکات مهم:

- قبل از سمپاشی باید به ساکنان هشدار داده شود تا از محل دور شوند و مواد غذایی پوشانده شود، آتش خاموش شود و حیوانات خانگی نیز به خارج از خانه منتقل شوند.
- مه پاشی: انتشار ذرات کوچک حاوی حشره کش که به مدت کافی در هوا باقی می ماند تا در اثر تماس با پشه بالغ در حال پرواز باعث مرگ آن ها گردد.
- مه پاشی در شیوع بیماری و برای مهار همه گیری، به مدت ۱۰ روز، هر دو تا سه روز در زمان صبح زود یا قبل از غروب آفتاب انجام می شود.
- در زمان مه پاشی درها، پنجره ها، فضاهای باز و گیاهان اطراف خانه مه پاشی شود.
- در صورت مه پاشی از بیرون ساختمان باید از مردم خواسته شود تا درب و پنجره ها را جهت افزایش نفوذ مه و کارایی بیشتر عملیات در حین مه پاشی باز نگاه دارند.

توجه: تخم پشه آئدس مهاجم می تواند ماه ها در شرایط خشک زنده بماند. خالی کردن و جایگزین کردن آب راکد در ظروف، لاروها و شفیره ها را از بین می برد، ولی تخم ها که نسبتاً محکم به جداره ظرف چسبیده اند باید با برس و یا اسکاچ کشیدن به دقت تمیز شوند.



ج : راه های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ از طریق کاهش احتمال گزش پشه چیست؟

درس دهم

▼ یک بازدید

۱. با راهنمایی و هماهنگی مربی خود به خانوارهای تحت پوشش خود سر بزنید و ببینید آیا پنجره های منازل محله دارای توری مناسب هستند؟

۲. آیا خانوارها راه های پیشگیری از گزش پشه آئدس را می دانند؟

▼ یک مشورت

مهین خانم تازه زایمان کرده است، در کنار منزلشان یک زمین بایر هست که به دلیل گود بودن مقداری آب هم در بخش هایی از این زمین جمع شده است. او پنجره ها را توری زده است ولی باز هم در داخل خانه پشه دارند و می ترسد که فرزند شیرخوارش را پشه نیش بزند، برای همین با نگرانی به داوطلب سلامت محله خود مراجعه می کند و از او می خواهد که راهنمایی اش کند.

در این مورد چه راهنمایی هایی می توان به این مادر کرد؟ نظرات خود را یادداشت کنید و در مورد نظرات خود با سایر داوطلبان سلامت محله در کلاس بحث کنید.

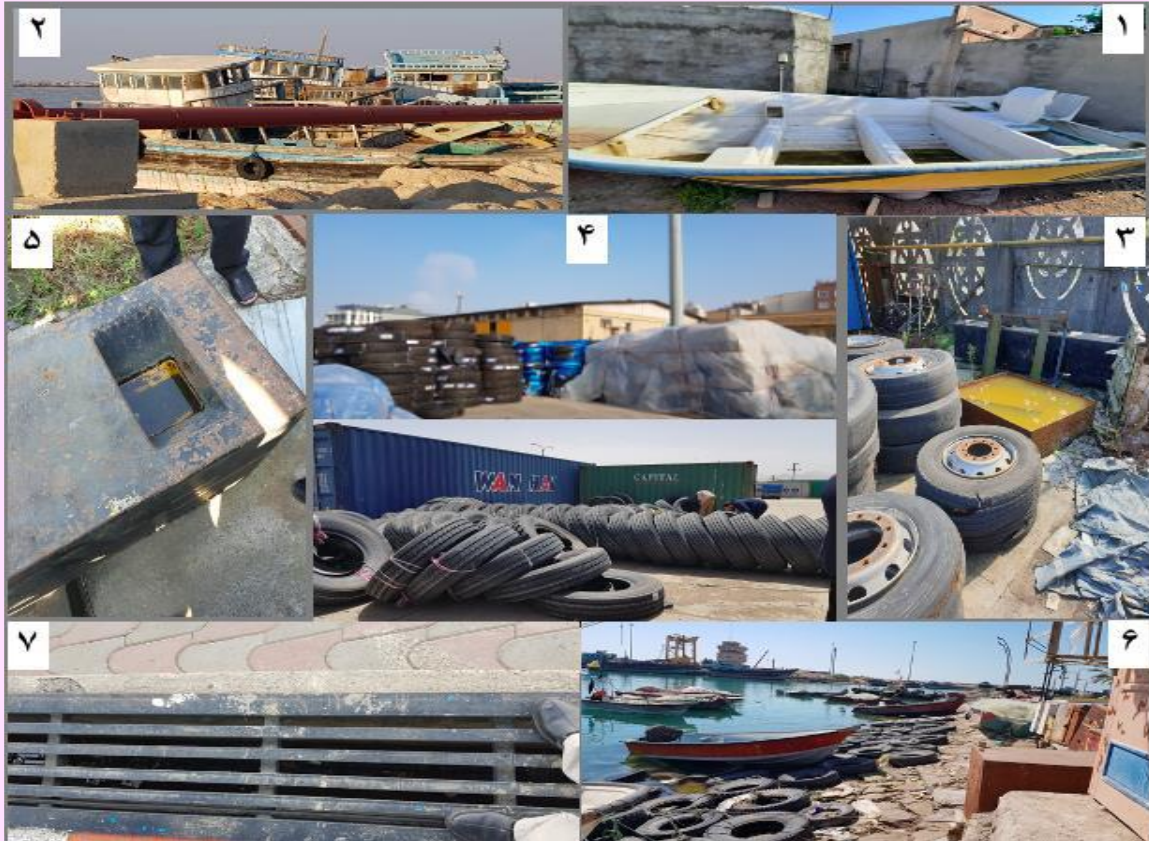
راه هاي کاهش احتمال گزش پشه

- نصب توري سيمي ريز بر روي درب و پنجره‌هاي باز شو به فضاي بيرون
- استفاده از پشه بند مناسب در هنگام استراحت
- استفاده از اسپري هاي مناسب و تركيبات دورکننده حشرات روي پوست، در مدت اقامت در مناطق آلوده مي تواند در پيشگيري از گزش پشه آئدس موثر باشد.
- پوشيدن لباس رنگ روشن (لباس آستين بلند و شلوار بلند)
- پشه آئدس مهاجم به رنگ هاي مشكي، قرمز و زرد تمايل بيشتري دارد.
- سر لوله هاي هواکش سرويس هاي بهداشتي و مخازن آب تور سيمي ريز نصب گردد.



راه هاي کاهش احتمال ورود پشه به کشور

- ممنوعيت يا محدوديت واردات لاستيك هاي مستعمل و گياه لاكي بامبو
- روکش دار کردن تاييرهاي نو و وارداتي در مبدأ
- کنترل بندرگاه ها و مبادي ورود کالا به کشور
- کنترل زيست گاه هاي معمول لارو پشه آئدس مهاجم
- بررسي کانتينرهاي حمل بار کالاها از مناطق پرخطر در مقصد و جايي که کانتينرها باز مي شوند.
- انبار نمودن لاستيك هاي مستعمل، لاستيك هاي نو بدون پوشش و هرگونه کالا با قابليت نگهداري آب باران در فضاي بسته يا زير پوشش
- ممنوعيت حمل و نقل يا انبار کردن لاستيك هاي فرسوده نزديک مناطق مسکوني و نظارت بهداشتي به محل هاي انبار لاستيك
- شواهدی وجود دارد که پشه آئدس از طريق خودرو نیز در مسافرت به مناطق آلوده منتشر مي شود.



زیست گاه های معمول لارو پشه آندس مهاجم



چ : بیماری چیکونگونیا و زیکا چیست و چه علائمی دارد؟

درس یازدهم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا در کلاس آموزشی شما حضور پیدا کند و درباره اهمیت سایر بیماری های ایجاد شده به وسیله پشه آئدس برای شما صحبت کند، پس از صحبت های پزشک به سوالات ذیل پاسخ دهید.

۱. بیماری چیکونگونیا چیست؟

۲. بیماری چیکونگونیا چه علائمی دارد؟

۳. مهم ترین علامت بیماری چیکونگونیا که این بیماری را با آن مشخصه از تب دانگ متفاوت می کند، چیست؟

۴. بیماری زیکا چیست؟

۵. بیماری زیکا چه علائمی دارد و چه عوارض مهمی ایجاد می کند؟

۱۱

دانستنی های سلامتی

□ بیماری چیکونگونیا

بیماری چیکونگونیا یک بیماری ویروسی است که توسط پشه آئدس مهاجم منتقل می شود. در گذشته این بیماری در آفریقا و برخی از کشورها گزارش می شد اما امروزه در هر جایی که پشه آئدس مهاجم مستقر شده باشد، خطر پیدایش و گسترش این بیماری نیز وجود دارد.

علائم بیماری چیکونگونیا:

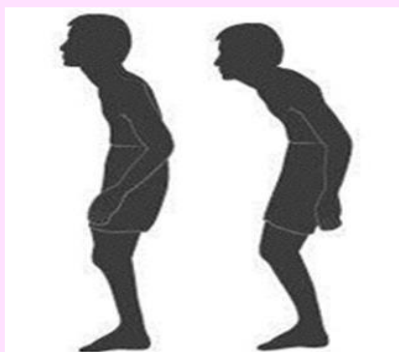
علائم چیکونگونیا بعد از ۳ الی ۷ روز از گزش پشه آلوده به صورت تب ناگهانی همراه با درد مفاصل شروع می شود، گرچه ممکن است این مدت از ۱ تا ۲۱ روز متغیر باشد. علائم این بیماری بسیار شبیه به بیماری دانگ است، اما درد مفصل اغلب بسیار ناتوان کننده است، به همین دلیل به چیکونگونیا "تب زمین گیر کننده" نیز می گویند و ممکن است از چند روز تا هفته ها، ماه ها یا حتی سال ها ادامه یابد و پس از بهبودی در ماه های بعد نیز به صورت دوره ای عود کند و حتی بعد از هر بار بیماری تب دار به علل بیماری های دیگر، مجدداً همین مفاصل ورم می کند.

سایر علایم و نشانه ها در بیماری چیکونگونیا:

- درد عضلانی
- تورم مفاصل
- سردرد
- حالت تهوع
- خستگی
- ضایعات پوستی

❖ نام چیکونگونیا از زبان محلی تانزانیا (کشوری در آفریقا) گرفته شده و منقبض شدن و ظاهر خمیده مبتلایان به علت درد شدید مفاصل را توصیف می کند (کمر خمیده).

❖ بیشتر افراد درمان می شوند ولی ممکن است درد مفاصل تا ماه ها و حتی تا سال ها باقی بماند و باعث از کار افتادن افراد شود.



خمیدگی پشت در افراد مبتلا به بیماری چیکونگونیا

□ بیماری زیکا

بیماری زیکا یک بیماری ویروسی است که توسط پشه آئدس مهاجم منتقل می شود. پس از گذشت ۳ الی ۱۴ روز از گزش پشه، علایم بیماری شروع می شود، علایم به طور کلی خفیف بوده و شبیه به بیماری دانگ می باشد.

علایم بیماری زیکا

- تب
- ضایعات پوستی
- قرمزی چشم
- درد عضلات و مفاصل
- ضعف
- سردرد

علایم معمولاً به مدت ۱ تا ۲ روز ادامه دارد.

عوارض ابتلا به بیماری زیکا

- این ویروس به سیستم عصبی علاقه دارد و ممکن است باعث بیماری های عصبی مانند سندرم گیلن باره، نوروپاتی و ضعف عضلانی به ویژه در بزرگسالان شود.
- این ویروس در دوران بارداری می تواند باعث کوچک شدن مغز کودک و ناهنجاری های مادرزادی جنین، سقط جنین، مرده زایی و زایمان زودرس شود.



بیماری مادرزادی زیکا

در محله ▽

۱. آیا خانوار محله شما روش پیشگیری از تب دانگ را از طریق کاهش احتمال تخم گذاری و تکثیر پشه می دانند؟
.....
۲. آیا خانوارهای تحت پوشش شما راه های پیشگیری از انتقال بیماری تب دانگ از طریق کاهش احتمال گزش پشه را می دانند؟
.....
۳. آیا خانوارهای تحت پوشش شما با سایر بیماری هایی که توسط پشه آئدس مهاجم ایجاد می شود، آشنا هستند؟
.....
۴. آیا خانوارهای تحت پوشش شما اقدامات پیشگیری کننده از گزش پشه آئدس مهاجم را انجام می دهند؟
.....
۵. آیا خانوارهای تحت پوشش شما اقدامات پیشگیری کننده از تکثیر و تخم گذاری پشه را رعایت می کنند؟
.....

مشکلات شناسایی شده در محله:

- ۱-.....
- ۲-.....
- ۳-.....

چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟



بر اساس بحث هایی که در جلسات قبلی داشته اید و نتایج آن را در قسمت "در محله" نوشته اید، برای انتقال پیام ها به مردم برنامه ریزی کنید.

● انتخاب پیام های مناسب

مسائلی که در محله شما وجود دارد را روی تخته یادداشت کنید و در باره شدت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟ سپس در باره مسائلی که یادداشت کرده اید، رأی گیری کنید. ۵ مسئله ای را که مهم تر از بقیه هستند، در جدول زیر یادداشت کنید.

شماره	مسائل بهداشتی مهم محله ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل این مسائل برنامه ریزی کنید. مردم محله شما به چه آموزش هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید به مردم آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می توان برای این مسائل انجام داد؟ نتیجه بحث هایتان را در جدول به طور خلاصه بنویسید.

این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟	چه کسی مسئول این کار خواهد بود؟	چه کاری باید کرد؟	برای حل کدام مسئله؟	شماره

توجه کنید: اگر برنامه هایی که در این جدول می نویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

● تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه ریزی خودتان، تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه دیواری، شعار و ... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس، این مواد را تهیه کنید.

شماره	نوع مواد آموزشی	موضوع و پیام های اصلی	افراد مسئول انجام کار	زمان	وسایل مورد نیاز

سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود درباره مسائلی که در محله شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته های شما هست، با مربی و سایر داوطلبان سلامت محله آن را برطرف کنید. برای اینکه سخنان شما برای مردم محله تان قابل قبول باشد، چه کار باید بکنید؟ برای این سخنرانی های تمرینی برنامه ریزی کنید (در صورت موافقت مربی، می توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند).

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

● ایفای نقش

برای انتقال پیام به مردم باید روش صحیح گفتگو با آن ها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران، ایفای نقش است. در حضور مربی و سایرین درباره همه مسئله ها، سوال ها و ماجراهای این کتاب یک ایفای نقش انجام دهید. بحث بعد از ایفای نقش، مهم تر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث ها، باید در باره نقش ها صحبت کنید، نه درباره بازیگران! شاید بخواهید از قبل، برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا



برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب را به خوبی یاد گرفته اید، آن ها را در خاطر دارید و از آن ها به شکل صحیحی استفاده می کنید، سوالات زیر را از خود بپرسید:

آیا می دانم؟

۱. تعریف بیماری تب دانگ چیست؟
۲. افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ چه کسانی هستند؟
۳. عامل ایجاد بیماری تب دانگ چیست؟
۴. علائم و نشانه های بیماری تب دانگ چیست؟
۵. در مراقبت از افرادی که مبتلا به تب دانگ شده اند چه نکاتی مهم است؟
۶. نحوه انتقال بیماری تب دانگ به انسان چگونه است؟
۷. راه های تشخیص بیماری تب دانگ در انسان چیست؟
۸. راه های پیشگیری بیماری تب دانگ چیست؟
۹. چه بیماری های دیگری توسط پشه آئدس مهاجم منتقل می شود؟

آیا می توانم؟

۱. از خود و خانواده ام در مقابل بیماری تب دانگ مراقبت کنم؟
۲. افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ را شناسایی و راهنمایی کنم؟
۳. محله های مستعد تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس در محله را شناسایی کنم؟
۴. در مورد عامل ایجاد بیماری تب دانگ توضیح دهم؟
۵. علائم و نشانه های بیماری تب دانگ را شرح دهم؟
۶. در مراقبت بیماران مبتلا به تب دانگ خانوارها را راهنمایی کنم؟
۷. بیماران مشکوک به بیماری تب دانگ را در محله شناسایی کنم؟
۸. نحوه انتقال بیماری تب دانگ به انسان را به خانوارها توضیح دهم؟
۹. راه های تشخیص بیماری تب دانگ در انسان را آموزش دهم؟
۱۰. در مورد روش های پیشگیری از تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم، خانوارها را راهنمایی کنم؟
۱۱. در مورد روش های پیشگیری از گزش پشه خانوارها را راهنمایی کنم؟
۱۲. در مورد انواع بیماری هایی که پشه آئدس مهاجم ایجاد می کند، به خانوارها توضیح دهم؟

▼ آیا پیام ها را به مردم منتقل کرده ام؟

۱. آیا در مورد بیماری تب دانگ برای خانوارهای محله خود توضیح داده ام؟
۲. آیا در مورد افراد در معرض ابتلا به بیماری تب دانگ به خانوارهای محله آموزش داده ام؟
۳. آیا عامل ایجاد بیماری تب دانگ را به خانوارهای محله آموزش داده ام؟
۴. آیا در مورد علائم و نشانه های بیماری تب دانگ به خانوارهای محله آموزش داده ام؟
۵. آیا در مورد نکات مهم مراقبت از بیمار مبتلا به تب دانگ به خانوارهای محله خود توضیح داده ام؟
۶. آیا نحوه انتقال بیماری دانگ را به خانوارهای محله خود آموزش داده ام؟
۷. آیا راه های تشخیص بیماری تب دانگ در انسان را به خانوارهای محله خود آموزش داده ام؟
۸. آیا روش های پیشگیری از تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم را برای خانوارهای محله خود شرح داده ام؟
۹. آیا راه های پیشگیری از گزش پشه آئدس مهاجم را برای خانوارهای محله خود توضیح داده ام؟
۱۰. آیا راه های پیشگیری از بیماری تب دانگ را برای خانوارهای محله خود شرح داده ام؟
۱۱. آیا در مورد سایر بیماری هایی که توسط پشه آئدس مهاجم ایجاد می شود به خانوارهای محله آموزش داده ام؟

▼ آیا کارهای ما موثر بوده است؟

۱. آیا مردم محله، اصول بهداشت فردی را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تب دانگ رعایت می کنند؟
۲. آیا بیماران مبتلا به بیماری تب دانگ محله، به موقع تشخیص داده می شوند؟
۳. آیا مردم محله عامل ایجاد بیماری تب دانگ را می شناسند؟
۴. آیا مردم محله در مورد علائم و نشانه های بیماری تب دانگ می دانند؟
۵. آیا بیماران مبتلا به بیماری تب دانگ محله، تحت درمان کامل قرار می گیرند؟
۶. آیا خانوارها در مورد نکات مهم مراقبت از بیمار مبتلا به تب دانگ آگاهی دارند؟
۷. آیا مردم محله می توانند در مورد نحوه انتقال بیماری دانگ توضیح دهند؟
۸. آیا مردم محله راه های تشخیص بیماری تب دانگ در انسان را می دانند؟
۹. آیا مردم محله روش های پیشگیری از تکثیر و تخم گذاری پشه آئدس مهاجم را رعایت می کنند؟
۱۰. آیا مردم محله روش های پیشگیری از گزش توسط پشه آئدس مهاجم را رعایت می کنند؟
۱۱. آیا مردم محله راه های پیشگیری از بیماری تب دانگ را می شناسند؟
۱۲. آیا مردم محله در مورد سایر بیماری هایی که توسط پشه آئدس مهاجم ایجاد می شود، آگاهی دارند؟

اگر در هر یک از این موارد اشکالی دارید، مباحث کتاب را با کمک مربی مجدداً مرور نمایید.

۵ چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم

را ارزیابی کنیم؟

برای این که بدانید آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و بخواهید میزان تأثیر آن را بررسی کنید، مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهید.

▼ مرحله اول

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامه‌ی انتهایی همین بخش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش هر داوطلب سلامت محله را مورد سنجش قرار دهید.

▼ مرحله دوم

پس از آموزش محتوای کتاب، با توجه به شرایط و نیاز مردم محله که در طی دوره‌ی آموزشی و ضمن انجام بحث‌های "در محله" بررسی و دسته‌بندی گردیده، انتقال پیام‌ها توسط داوطلبان سلامت محلات به خانوارهای تحت پوشش صورت می‌گیرد. نظارت مربی بر چگونگی انجام آموزش در محله ضروری است. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش داوطلبان سلامت محله محسوب می‌شود.

▼ مرحله سوم

به فاصله‌ی سه ماه پس از اتمام آموزش محتوای کتاب، لازم است مربی با همکاری داوطلبان سلامت محله میزان افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله‌ی اول را مورد سنجش قرار دهد.

▼ مرحله چهارم

در صورتی که میزان افزایش آگاهی و نگرش خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود، مجدداً جهت انتقال پیام‌ها برنامه ریزی شود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز بهداشت استان

پرسشنامه سنجش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای تحت پوشش در خصوص
«بیماری تب دانگ»

..... مرکز بهداشت شهرستان:
..... مرکز خدمات جامع سلامت:
..... خانه بهداشت / پایگاه سلامت:
..... نام داوطلب سلامت محله:
..... تاریخ پرسشگری:
..... شماره خانوار:
..... نام سرپرست خانوار:

زمان پرسشگری: قبل از آموزش (Pre test) بعد از آموزش (Post test)

- بیماری تب دانگ از پشه آلوده به انسان منتقل می شود.
 صحیح غلط نمی دانم
- بیماری تب دانگ از پشه منتقل می شود، اما از انسان به انسان منتقل نمی شود.
 صحیح غلط نمی دانم
- غیر قابل نفوذ کردن محل نگهداری آب در مقابل پشه مانند کولرها، از راه های کنترل بیماری دانگ می باشد.
 صحیح غلط نمی دانم
- در صورت همه گیری تب دانگ در شهرها، ممکن است تعداد زیادی از مردم به سرعت مبتلا شوند.
 صحیح غلط نمی دانم
- درمان تب دانگ هزینه های زیادی را به سیستم بهداشتی کشور وارد می کند.
 صحیح غلط نمی دانم
- گزش پشه های آندس مهاجم آلوده به یکی از چهار نوع ویروس دانگ، باعث بیماری دانگ می شود.
 صحیح غلط نمی دانم

۷. واکسیناسیون برای پیشگیری از بیماری تب دانگ در همه جای دنیا در دسترس است.
 صحیح غلط نمی دانم
۸. سردرد شدید، درد پشت چشم، درد عضلات خصوصاً پشت کمر از علائم تب دانگ در انسان است.
 صحیح غلط نمی دانم
۹. در صورت بروز درد شکم یا حساسیت در لمس شکم فوراً باید به پزشک مراجعه کنید.
 صحیح غلط نمی دانم
۱۰. تمامی بیماران مبتلا به بیماری دانگ نیازمند به بستری در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان می‌باشند؟
 صحیح غلط نمی دانم
۱۱. از علائم بیماری تب دانگ می‌باشد؟
 الف) سردرد شدید
 ب) برافروختگی صورت، قرمزی پوست
 ج) درد عضلات خصوصاً پشت، کمر و مفاصل
 د) همه موارد فوق
۱۲. از راه‌های پیشگیری از تب دانگ می‌باشد؟
 الف) نصب توری بر روی درب و پنجره‌ها
 ب) استفاده از پشه بند
 ج) استفاده از کرم‌ها یا اسپری دافع حشرات
 د) همه گزینه‌ها صحیح است.
۱۳. کدام بیماری‌ها از طریق پشه آئدس مهاجم منتقل می‌شوند؟
 الف) زیکا
 ب) چیکونگونیا
 ج) تب دانگ
 د) هر سه مورد
۱۴. چند نوع پشه آئدس مهاجم وجود دارد؟
 الف) آئدس اجیپتی
 ب) پشه آئدس آلبوپیکتوس
 ج) هر دو مورد
 د) پشه آنوفل
۱۵. کدام یک از موارد زیر از راه‌های انتقال تب دانگ می‌باشد؟
 الف) انتقال از انسان به پشه
 ب) انتقال از پشه به انسان
 ج) انتقال از پشه به پشه
 د) تمام موارد فوق

۱۶. استفاده از لباس های کاملاً پوشیده و آستین بلند از راه های پیشگیری از بیماری تب دانگ می باشد؟

○ صحیح ○ غلط ○ نمی دانم

۱۷. همه بیماران را باید در مقابل گزش محافظت نمود؟

○ صحیح ○ غلط ○ نمی دانم

۱۸. در صورت بروز علائم مشکوک به بیماری تب دانگ در خود یا افراد خانواده، چه کاری انجام می دهید؟

الف) اعتقادی به مراجعه به پزشک ندارم.

ب) به پزشک / مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه می کنم.

ج) با استفاده از داروهای مسکن، درمان را انجام می دهم.

د) از درمان های سنتی جهت بهبود علائم استفاده می کنم.

۱۹. به منظور کاهش احتمال گزش پشه آئدس مهاجم، کدام یک از موارد زیر را انجام می دهید؟

الف) نصف توری سیمی ریز بر روی درب و پنجره های باز شو به فضای بیرون

ب) پوشیدن لباس رنگ روشن (لباس آستین بلند و شلوار بلند)

ج) استفاده از پشه بند مناسب هنگام استراحت

د) همه موارد

۲۰. به منظور کاهش امکان تخم گذاری و تکثیر پشه آئدس مهاجم کدام یک از موارد زیر را انجام

می دهید؟

الف) گذاشتن درب و یا پوشش بر روی ظروف محتوی آب (تانکر، بشکه و...)

ب) جمع آوری ظروف آب زیر کولرها

ج) پر کردن سوراخ تنه درختان، لاستیک های مستعمل و زیرگلدانی ها با شن، خاک یا بتن

د) همه موارد

۱. راهنمای کاربردی مراقبت آندس اجیپتی و آندس آلبویپکتوس، مرکز مدیریت بیماری های واگیر- اداره کنترل بیماری های منتقله از ناقلین
2. <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2022-DON414>
۳. مراقبت انسانی بیماری دانگ، مرکز مدیریت بیماری های واگیر- بهمن ۱۴۰۰