

عنوان آموزش:

## تب مالت (بروسلوز)

Brucellosis



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

## تب مالت چیست؟



تب مالت یک بیماری عفونی است که توسط خانواده‌ای از باکتری‌ها به نام بروسلا ایجاد می‌شود. افراد هنگام تماس با حیوانات آلوده یا محصولات حیوانی آلوده به این باکتری به این بیماری مبتلا می‌شوند. حیواناتی که بیشتر به تب مالت مبتلا می‌شوند شامل گربه، سگ، گوسفند، گاو، بز، خوک، گوزن، گراز وحشی و غیره هستند.

## چه عواملی در بروز تب مالت موثر است؟

- افراد می‌توانند از طریق موارد زیر به تب مالت مبتلا شوند:
- خوردن گوشت نپخته مانند گوسفند، گاو، بز، شتر، گاومیش، گوزن و گراز وحشی.
  - مصرف شیر غیرپاستوریزه (خام) یا سایر محصولات لبنی تهیه شده از شیر آلوده مانند پنیر.
  - تنفس باکتری‌هایی که باعث تب مالت می‌شوند.
  - ورود مایعات بدن از حیوانات آلوده به چشم، بینی یا دهان.
  - آماده‌سازی گوشت یا پوست پس از شکار.
  - تزریق واکسن‌های خاص حیوانات به چشم، بینی یا دهان یا تزریق تصادفی به خود هنگام واکسیناسیون حیوانات
  - کار در آزمایشگاه با نمونه‌های بروسلوز.
  - افرادی که مشاغل یا سرگرمی‌های خاصی دارند ممکن است در معرض باکتری‌های ایجاد کننده بروسلوز قرار بگیرند، از جمله:
    - کارگران کشتارگاه
    - شکارچیان
    - دامپزشکان و کارکنان دامپزشکی
    - پرورش دهندگان حیوانات یا کارکنان پناهگاه حیوانات
    - کارکنان آزمایشگاه

## تب مالت چه علائمی دارد؟

تب مالت حاد ممکن است با علائم خفیف شبیه آنفولانزا یا علائمی مانند موارد زیر شروع شود:

- درد شکم
- کمردرد
- تب و لرز
- تعریق بیش از حد
- خستگی
- درد مفاصل و عضلات
- بی اشتها
- تورم غدد
- ضعف
- کاهش وزن



تب شدید اغلب هر بعد از ظهر رخ می‌دهد. نام تب مالت برای اغلب برای توصیف این بیماری استفاده می‌شود زیرا تب به صورت موجی بالا و پایین می‌رود. این بیماری ممکن است مزمن باشد و سال‌ها ادامه یابد. در این صورت تورم کیسه بیضه، بزرگی کبد یا طحال، التهاب بافت قلب، التهاب بافت مغز، تحریک پذیری و بی‌قراری نمایان می‌شود.

## تب مالت چگونه تشخیص داده می‌شود؟

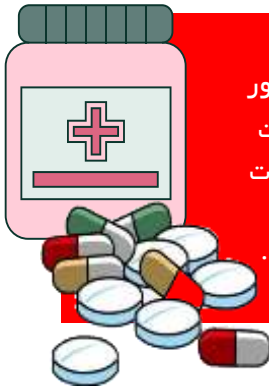
پزشک شما را معاینه کرده و در مورد علائمتان سوال می‌کند. همچنین از شما پرسیده می‌شود که آیا با حیوانات در تماس بوده‌اید یا احتمالاً لبنیات پاستوریزه نشده مصرف کرده‌اید یا خیر.

آزمایش‌هایی که ممکن است انجام شود عبارتند از:

- آزمایش خون برای تب مالت
- کشت مایع مغزی نخاعی (CSF)
- کشت مغز استخوان

### در ارتباط با تب مالت چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت و جلوگیری از بازگشت آن استفاده می‌شوند. اغلب، باید به مدت ۶ هفته آنتی‌بیوتیک مصرف کنید. اگر عوارض ناشی از تب مالت وجود داشته باشد، احتمالاً باید داروها را برای مدت طولانی‌تری مصرف کنید. بسته به زمان درمان و میزان بیماری، بهبودی ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد.



تمام داروهای تجویزی به وسیله پزشک را به طور کامل مصرف کنید. اگر این کار را نکنید، عفونت می‌تواند مزمن شود و منجر به بیماری‌های طولانی‌مدت مرتبط با آرتروز، التهاب بافت قلب (اندوکاردیت)، خستگی مزمن، افسردگی و تورم کبد یا طحال شود.

### فعالیت:

این بیماری می‌تواند فعالیت‌های روزمره فرد رو به شدت تحت تاثیر قرار دهد. در فاز حاد بیماری، فرد ممکن است علائمی مثل تب بالا، عرق کردن زیاد، درد مفاصل و عضلات، خستگی شدید و ضعف عمومی داشته باشند. این علائم می‌تواند باعث شود که فرد نتواند به فعالیت‌های عادی خودش بپردازد و حتی نیاز به استراحت مطلق داشته باشد. اما در فاز مزمن بیماری، علائم ممکنه خفیف‌تر باشند و شامل خستگی مزمن، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات خواب باشند. در این فاز، فرد ممکن است بتواند فعالیت‌های سبک‌تری رو انجام دهد، اما همچنان در انجام کارهای روزمره یا شغلی دچار مشکل است.

در کل، میزان فعالیت در بیماری تب مالت به شدت و فاز بیماری، و همچنین به وضعیت جسمانی و تحمل فرد بستگی دارد. به همین دلیل، مشاوره با پزشک برای تعیین میزان فعالیت مناسب و مدیریت علائم بسیار مهم است.

### تغذیه:

برای بیماری تب مالت، رژیم غذایی نقش حمایتی دارد و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود علائم کمک کند. از آنجایی که آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان استفاده می‌شوند، رژیم غذایی باید به جبران عوارض جانبی داروها هم کمک کند. در اینجا به چند نکته کلیدی در مورد رژیم غذایی مناسب برای تب مالت اشاره می‌کنیم:

- پرهیز مطلق از لبنیات غیر پاستوریزه:

این مهمترین نکته است! تب مالت از طریق لبنیات آلوده (مثل شیر، پنیر، کشک، سرشیر، بستنی محلی) منتقل می‌شود. باید حتماً از لبنیات پاستوریزه و مطمئن استفاده کنید.

- غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی:

- میوه‌ها و سبزیجات تازه: سرشار از ویتامین‌ها (به ویژه ویتامین C) و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عفونت کمک می‌کنند.



- پروتئین‌های کم‌چرب: مانند مرغ بدون پوست، ماهی (به خصوص ماهی‌های چرب مثل سالمون برای امگا ۳)، تخم مرغ، حبوبات و عدس. پروتئین برای ترمیم بافت‌ها و ساخت پادتن ضروری است.



- غلات کامل: مثل نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو دوسر. این مواد فیبر و ویتامین‌های گروه B رو فراهم می‌کنند که برای انرژی و عملکرد کلی بدن مهم هستند.
- مدیریت خستگی و ضعف:
  - وعده‌های غذایی کوچک و مکرر: به جای سه وعده غذایی بزرگ، چند وعده کوچک‌تر در طول روز مصرف کنید تا سطح انرژی رو ثابت نگه دارید و از خستگی مفرط جلوگیری کنید.
  - مصرف کافی مایعات: آب، آبمیوه‌های طبیعی، سوپ و آب قلم برای حفظ آب بدن و کمک به دفع سموم ضروری هستند، به خصوص اگه تب دارید.
- کاهش التهاب:
  - غذاهای حاوی امگا ۳: مانند ماهی‌های چرب، مغزیجات (گردو، بادام)، دانه‌ها (بذر کتان، چیا). امگا ۳ خاصیت ضد التهابی دارد.
  - ادویه‌های ضد التهاب: زردچوبه، زنجبیل می‌توانند مفید باشند.
- توجه به عوارض جانبی داروها:
  - پروبیوتیک‌ها: مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند فلور روده رو بهم بزند و باعث مشکلات گوارشی شود. با مصرف ماست پروبیوتیک یا مکمل‌های پروبیوتیک (با مشورت پزشک) می‌توان به حفظ سلامت روده کمک کرد.
  - غذاهای سهل‌الهضم: در صورت وجود مشکلات گوارشی مثل حالت تهوع یا اسهال، از غذاهای نرم و سهل‌الهضم مانند سوپ، پوره سیب‌زمینی، نان تست و موز استفاده کنید.
- غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد:
  - لبنیات غیر پاستوریزه: (تأکید مجدد) این مهمترین مورد است.

- غذاهای چرب و سرخ‌کردنی: هضم این مواد دشوار است و می‌توانند باعث ناراحتی گوارشی شوند.



- غذاهای پر شکر و فرآوری شده: این مواد ارزش غذایی کمی دارند و می‌توانند باعث نوسانات قند خون و تشدید خستگی شوند.

- نوشیدنی‌های شیرین و کافئین زیاد: می‌توانند باعث کاهش آب بدن یا اختلال در خواب شوند.

- الکل: به خصوص با توجه به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، باید از مصرف الکل پرهیز کرد.

راه پیشگیری از تب مالت



## ترک دخایات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم‌ترین قدمی است که می‌توانید برای درمان برونشیت مزمن بردارید.

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- ✚ بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.



با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت. باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

### در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تب طولانی و غیر قابل کنترل
- تعریق شبانه شدید
- درد شدید و مداوم در مفاصل یا عضلات
- مشکلات تنفسی: مثل تنگی نفس، سرفه مداوم یا تنگی قفسه سینه
- کاهش وزن ناگهانی و غیر قابل توجیه
- خستگی شدید و ضعف مفرط
- دیگر علامتهایی مثل زخم‌های پوستی، تورم غدد لنفاوی، یا علائم عصبی: مثل سردرد، سرگیجه، یا تغییرات رفتاری.
- بالا بودن سطح تب و علائم طولانی‌مدت پس از پایان دوره درمان



#### منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION