

گاستروانتریت (التهاب معده و روده)، حاد

گاستروانتریت ویروسی عفونتی است که معمولاً باعث اسهال آبکی، دردهای چنگه‌ای شکم و می‌شود.

علائم شایع:

تهوع و گاهی استفراغ
اسهال که می‌تواند از روزانه 2-3 بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.
دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس بی‌اشتهایی، تب، ضعف

علل:

انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند.
مصرف مسهل‌های قوی
تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند.
وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهایی دریایی، یا غذاهای آلوده
مسمومیت با فلزات سنگین



عوامل افزایش دهنده خطر:

افراد بالای 60 سال
نوزادان یا شیرخواران
رژیم غذایی نامناسب
سوء مصرف الکل
مصرف داروهای مثل آسپیرین، داروهای ضد التهابی
غیراستروئیدی، آنتی‌بیوتیک‌ها، مسهل‌ها، داروهای کورتیزونی، یا کافئین
مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

عواقب مورد انتظار:

استفراغ و اسهال معمولاً در عرض 2-5 روز برطرف می‌شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی
کم‌آبی جدی که نیازمند سرم باشد.
وجود یک بیماری جدی غیر از گاستروانتریت که به دلیل شباهت علائم گاستروانتریت به علائم آن، ممکن است با گاستروانتریت اشتباه گرفته شود.

درمان:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.
درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)
موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می‌شوند.
بستری شدن در صورتی که کم‌آبی شدید باشد.



داروها:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروانتریت شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضد اسهال (مثل لوموتیل) ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شوند.
امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی‌بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

فعالیت:

تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی:

مرتباً قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی از مایعات رقیق بنوشید.

پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سوپ رقیق، یا ژلاتین بنوشید.
اگر تا 12 ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی پخته شده، و ماست بخورید.

اگر تا 2-3 روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید.

از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از خودداری کنید:

غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

گاستروانتریت (التهاب معده و روده)



کد سند:
HS/O83

تاریخ تدوین:

1398/05/ 02

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 106

• لباس ها و وسایل آلوده را به نحوه صحیح و مناسب
منهدم کنید.

- تمیز و خشک نگه داشتن ناحیه رکتوم

- شستن پوست با آب و صابون ملایم پس از هر بار دفع
مدفوع و سپس خشک کردن کامل ناحیه

- به کار بردن پمادهای موضعی دستور داده شده

- کشت نمونه مدفوع از سایر اعضای خانواده و درمان
آن به شیوه مناسب

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر علایم گاستروانتریت بیش از دو روز طول بکشد.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

- تب 38/3 درجه سانتیگراد یا بالاتر

- تورم شکم

- درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از
وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در
سمت راست تغییر مکان دهد

- اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجدداً بازگردند.

- اگر علایم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده،
تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند.

منابع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>
<https://web.stanford.edu/group/parasites>

اقدامات پیشگیری کننده:

دست ها را قبل و بعد از دستشویی رفتن به طور کامل
بشوئید.

گوشتها باید کاملاً پخته شوند؛ و از آلوده شدن مجدد
غذا توسط لوازم و وسایل آشپزخانه پس از پخت و پز
پرهیز شود.

غذاهای فاسد شدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ یا
سیب زمینی و شیرینی های خامه دار در یخچال
نگهداری نمایند.

شیر پاستوریزه یا آب کلر زده شده بنوشید. هنگام
مسافرت به مناطقی که فاقد تجهیزات ضد عفونی آب
است، تمام آبهای مورد استفاده جهت آشپزی،
نوشیدن و یا تهیه یخ باید جوشانده شوند

از خوردن سبزی های تازه و سالاد خودداری کنید،
مگر این که از قبل با آب جوشانده شسته شده
باشد. غذاها باید در درجه حرارت مناسب نگهداری
شود. غذاها باید از حشرات، مگس و سایر آلودگی ها
حفظ شوند

بیماران با عفونت های شینگلایی نباید با مواد غذایی
تماس داشته باشند و تا زمانی که دو نمونه متوالی
مدفوع عاری از عفونت داشته باشند، نباید از کودکان
مراقبت کنند.

بعد از توال رفتن از ضد عفونی کننده استفاده کنید.
اعضای خانواده را تشویق کنید تا در صورت امکان از
توالتهای جداگانه استفاده کنند.