



به نام او که هم درد است و هم درمان

گاستروآنتریت



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار : ۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: ۱۱-NO-BR

تهیه و تدوین: پونه نعمتی پورگرمانی - واحد آموزش

گاستروآنتریت

گاستروآنتریت ، التهاب غشای مخاطی معده و روده ها است . مشخصات آن شامل اسهال و استفراغ است که باعث از دست رفتن آب و الکترولیت ها شده و به دنبال آن کم آبی و عدم تعادل الکترولیتی به وجود می آید عوامل عمده گاستروآنتریت شامل : ویروس ها ، باکتری ها و انگل ها می باشد .

نشانه ها

اسهال ، دل درد ، حالت تهوع ، تب ، لرز، بی حالی و ضعف عمومی ، درد شدید شکمی و خشکی لب و دهان .

در برخی از افراد علائم این عارضه واضح هستند و باید چند روزی تحت درمان قرار گیرند .

عواقب مورد انتظار

استفراغ و اسهال معمولاً" در عرض ۵-۲ روز برطرف می شود ، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند .



هشدار:

*در صورت بروز تب و مدفوع خونی مراجعه شود .

*در صورتی که استفراغ و اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید به پزشک مراجعه نمایید.

*عارضه جدی این بیماری کم آبی بدن و کمبود املاح خون است که باید تحت نظر پزشک با دریافت دارو و سرم در صورت نیاز درمان شود.

راه های انتقال بیماری

این بیماری ممکن است از راه استفاده از آب آلوده ، یا استفاده مشترک از وسایل شخصی منتقل شود.

استفاده از شیشه شیر برای تغذیه کودکان و بهداشتی نبودن این شیشه ها یکی از مهمترین دلایل شیوع این بیماری در سطح جهانی است .

همچنین این بیماری از طریق دست دادن ، مجاورت با فرد بیمار و مواد غذایی آلوده مثل میوه ها و سبزیهای که به درستی و با دقت شسته نشده اند، منتقل میشود

داروها

*اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی مدت باشد ، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود .
* امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد . * در صورت بروز عوارض کم آبی ، کمبود اب و الکترولیت ها توسط پزشک اصلاح می شود.

درمان

اولین شیوه درمانی گاستروانتریت ، استفاده از مایعات برای درمان کم آبی می باشد . این شیوه درمانی از طریق درمان خوراکی مایعات قابل دستیابی است ، اگر چه ممکن است در صورت بروز کاهش سطح هوشیاری یا کم آبی شدید با استفراغ مکرر، مایعات وریدی مورد نیاز باشد.

پیشگیری

مهمترین راه جلوگیری از گاستروانتریت رعایت بهداشت فردی و عمومی است .

وجود یک منبع آب پاک که به آسانی قابل دسترس می باشد ضروری است.

اقدامات فرعی نظیر شست و شوی دست ها در میزان بروز عفونت و هم در مدت آن موثر می باشد.

در فصل گرم سال ، غذا باید تازه تهیه شود و غذا را بیرون از یخچال نگهداری نکنیم .

از مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنیم .

از خوردن زیاد غذاهای آماده (سوسیس ، ساندویچ و) بویژه برای بچه ها باید اجتناب کرد.



بستنی در این فصل زیاد مصرف میشود ، به همین دلیل پاستوریزه بودن بستنی بسیار مهم است .

مسافرت ها در فصل تابستان زیاد است و باید از مصرف یخ های آلوده بویژه یخ های کارخانه ای که معلوم نیست چگونه این یخ ها را تهیه کرده اند خودداری کرد . از یخ به طور غیر مستقیم برای خنک کردن آب و نوشابه استفاده شود یعنی بطری ای را لا به لای یخ بگذاریم، نه یخ را در لیوان اب بیندازیم.

اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک شدیم، آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم.

فعالیت و تغذیه

- تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده در رختخواب استراحت کنید.
- از مصرف آبمیوه، شیر و مواد شیرین که باعث شدیدتر شدن اسهال میگردد، پرهیز نمایید.
- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز نمایید.
- بعد از تماس با بیمار مبتلا دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه به روش درست بشویید.
- در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب میشوند.
- در صورت تحمل مایعات، مایعات فراوان میل کنید.

- حتی اگر تغذیه ، اسهال را شدید میکند، ولی به دلیل جوگیری از سوتغذیه مهم میباشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد و میزان هر وعده را کم کنید.
- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بیمار مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود.
- برای جلوگیری از کم آبی ، به مقادیر زیادی مایعات رقیق صاف مانند چای، ژله آبکی و محلول های تجاری الکترولیت مثل او-آر-اس (که از داروخانه قابل تهیه است) بدهید.

توصیه های لازم برای مادران در هنگام مراقبت از کودکان

مبتلا به گاستروانتریت

- توصیه می گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند.
- غذای تازه به کودکان ندهند و غذای شب مانده را به آنان ندهند.
- وعده های غذایی کودکان را در یخچال بگذارند.
- از دادن غذاهایی مثل سوسیس، کالباس به کودکان خودداری کنند.
- اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند.
- تنقلات و بستنی را از جای سالم تهیه کنند و البته در دادن تنقلات به کودکان نباید افراط کرد.

منبع: بیماریهای گوارش برونر و سوارث ۲۰۱۲

بیماریهای کودکان مارلو