

بیمارستان شهید محمد منتظری

واحد آموزش سلامت

گاستروانتریت چیست؟



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.INM.۱۶۲

واحد آموزش به بیمار

گاستروانتریت یا التهاب حاد معده ورودی که معمولاً باعث اسهال آبکی، دردهای چنگه‌ای شکم و استفراغ می‌شود. همچنین ممکن است علائمی شبیه آنفلوآنزا مثلاً تب و لرز وجود داشته باشد که برای یک روز یا بیشتر به طول می‌انجامد.

عوامل ایجاد کننده گاستروانتریت:

- ویروس‌ها
- آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتری‌ها و انگل‌ها
- در برخی از کودکان به دنبال مصرف یک نوع غذای جدید ممکن است علائم این بیماری به وجود آید. حتی در برخی از موارد، در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌نمایند، به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می‌شود.
- عوارض جانبی برخی از داروها

نشانه‌ها و علائم:

- حالت تهوی یا استفراغ ناگهانی
- تب بالا، تب پائین یا بدون تب
- درد و گرفتگی شکمی یا دل پیچه
- اسهال آبکی و غیرخونی
- لرز
- پوست سرد و مرطوب
- تعریق زیاد
- سفتی مفاصل
- درد عضلات و سردرد

اگر علائم این بیماری را در خود یافتید اقدامات زیر را

انجام دهید:

- در صورت استفراغ برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در استراحت قرار گیرد.
- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمایید.
- جهت تسکین درد و یا تب می‌توانید از استامینوفن استفاده نمایید.
- کم آبی می‌تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا استراحت نمایید.

چه وقت باید به پزشک مراجعه کرد؟ اگر دچار علائم زیر

شدید و اگر علائم بیماری تان بیشتر از ۵ روز طول کشید و یا علائم شدیدتر گردید، باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید:

- استفراغ بیشتر از دو روز یا استفراغ خونی
- کاهش ترشح ادرار و یا اینکه به مدت ۸ ساعت و یا بیشتر ادرار نکنید
- اگر رنگ ادرار زرد پررنگ است
- تشنگی بیش از حد و ضعف و بیحالی
- دهان خشک و چسبنده و عدم توانایی در تولید اشک

روش های پیشگیری

۱. شستن دستها:

بیشتر بیماری های عفونی از طریق دست های آلوده منتقل می شوند. پس یکی از بهترین راه های جلوگیری از گاستروآنتریت شستن دست ها می باشد. مخصوصا بعد از رفتن به دستشویی، قبل از غذا خوردن و بعد از تماس با اشیائی که با فرد مبتلا برخورد کرده اند.

۲. شست و شوی روزانه لباس های افراد آلوده

۳. دوری کردن از تماس با افراد آلوده

۴. اجتناب از خوردن غذاهای پخته نشده، به

خصوص گوشت مانند همبرگر

۵. اجتناب از نوشیدن آب های آلوده

۶. اجتناب از نوشیدن مایعات غیر پاستوریزه، به

خصوص شیر

۷. به طور کلی هر خوراکی را قبل از مصرف خوب

بشوید.

۸. در هنگام مسافرت از غذاهای خام و یخ اجتناب

کنید و فقط آب های درون بطری ها را بیاشامید.

• درمان خانگی

• از مصرف غذاهای جامد، برای چند ساعت اولیه بیماری خودداری کنید.

• از مصرف لبنیات، کافئین (قهوه)، غذاهای چرب و یا غذاهای دارای اسانس دوری کنید تا حالتان خوب شود.

• از آبمیوه ها و نوشابه های گازدار برای تامین آب بدنتان استفاده نکنید. این ها دارای مقدار زیادی قند هستند و باعث بدتر شدن اسهال می شوند.

• هر ۳۰ تا ۶ دقیقه، مقدار کمی آب بنوشید زیرا اگر یکباره آب زیادی بنوشید، موجب تهوع می گردد.

• غذاها باید در وعده های کوچک و متعدد به بیمار داده شود، غذاهای پیشنهادی عبارتند از: غلات، نان، سیب زمینی، گوشت های بدون چربی، ماست ساده، موز،

• استراحت کافی کنید.

• بهتر است بعد از اسهال و استفراغ، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به معده استراحت دهید. سپس مقدار کمی مایعات بنوشید.

• سرگیجه

• سبکی سر

• چشم های گودرفته

• پایین آمدن فشار خون

• تب بالاتر از ۴۰ درجه

• وجود خون در مدفوع

افراد در معرض خطر

• نوزادان ، جوانان ، افراد مسن

• افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است،

مانند: افراد ایدزی و افرادی که تحت شیمی

درمانی و یا دیگر درمان ها قرار می گیرند.

• افرادی که بهداشت را رعایت نمی کنند.

• افرادی که در کشتی کار می کنند.

• افرادی که در مراکز نگهداری افراد، خوابگاه

ها و سربازخانه ها کار می کنند.

• اگر زنان باردار، آب بدنشان را حفظ نکنند، هم

مادر و هم جنین آب بدن را از دست می دهند

و دچار عوارضی از قبیل: نارسایی کلیوی،

اختلالات الکترولیت، شوک و مرگ جنین می

شوند.