



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۲

جهت مراقبت از پوست پرینه و مقعد به نکات زیر توجه فرمایید:

شستن ناحیه مقعد با آب و صابون و خشک کردن کامل پس از هر بار اجابت مزاج و در صورت دستور پزشک استفاده از پمادهای موضعی در ناحیه مقعد.

نکات تغذیه ای:

- ❖ غذاهای چرب و شیرین موجب تشدید اسهال می شود، از خوردن آن ها خودداری کنید.
- ❖ از مصرف میوه ها به جز هویج نیمه پز شده، موز نارس و سیب خودداری کنید.
- ❖ تا زمانی که اسهال ادامه دارد از خوردن شیر خودداری کنید.
- ❖ سوپ ها در اسهال ممنوعیتی ندارد به شرط این که کم چرب و کم سبزی باشد.
- ❖ جهت بهبود استفراغ توصیه می شود مواد غذایی با حجم کم شروع شود و سپس به تدریج افزایش یابد تا تحمل غذایی ایجاد گردد.
- ❖ برای این بیماران ماست و دوغ پروبیوتیک توصیه می شود که بهتر است همراه با نعناع و پونه مصرف شود.
- ❖ کته شوید با سینه مرغ و کته زیره برای این بیماران مناسب است.

- ❖ غذاهای گوشتی باید کاملا پخته شود و از آلوده شدن مجدد غذا توسط لوازم و وسایل آلوده آشپزخانه پس از طبخ جلوگیری شود.
- ❖ غذاهای فاسد شدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ، سیب زمینی و شیرینی های خامه دار در یخچال نگهداری شود.
- ❖ در هنگام مسافرت از شیر پاستوریزه و آب معدنی استفاده نمایید.
- ❖ در زمان مسافرت به مناطقی که فاقد آب آشامیدنی سالم هستند، حتما آب آشامیدنی و آب مصرفی جهت آشپزی و شست و شورا قبل از استفاده بجوشانید و از خوردن سبزیجات تازه خودداری کنید مگر اینکه آنها را با آب تمیز بشویید.
- ❖ غذا ها باید در درجه حرارت مناسب نگه داری شود و از حشرات، مگس و سایر آلودگی ها حفظ شود.
- ❖ تا هنگامی که عامل بیماری زا در مدفوع وجود داشته باشد این بیماری واگیر دار است پس رعایت بهداشت فردی الزامی است.
- ❖ وسایل شخصی بیمار را از وسایل بقیه اعضای خانواده جدا کنید و سعی کنید بعد از هر بار تماس با لباس و ملحفه ها و وسایل شخصی بیمار، دست هارا با صابون بشویید.
- ❖ ناخن های خود را کوتاه نگه دارید

گاستروانتریت چیست؟

بیماری اسهال و استفراغ یا گاستروانتریت معمولا باعث اسهال آبکی، دردهای شکمی، استفراغ و بی‌اشتهایی می‌شود و نیاز به بررسی دقیق و درمان مناسب و جلوگیری از عوارض ثانویه مثل کم‌آبی بدن و اختلالات آب و املاح دارد. هرچند کنترل عوارض ناشی از این بیماری به سهولت ممکن می‌باشد ولی اقدام به موقع و کافی از شروط اصلی درمان می‌باشد. این بیماری می‌تواند در هر سنی رخ دهد ولی کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی بیشتر در خطر هستند.

علل و عوارض موثر در بروز بیماری

- ۱) باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می‌شوند.
- ۲) آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص مثل حساسیت به پروتئین شیر گاو در شیرخواران و واکنش‌های دارویی.
- ۳) عدم رعایت بهداشت فردی و انتقال از طریق دهانی - مدفوعی از فرد بیمار به فرد سالم.
- ۴) مسافرت به مناطق آلوده.
- ۵) خوردن سموم مثل گیاهان سمی و مواد دارای آرسنیک، سرب و جیوه.
- ۶) زندگی در محل‌های شلوغ با تراکم جمعیت بالا مثل خانه سالمندان، مهدکودک‌ها و سربازخانه‌ها.

۷) افراد مسن به دلیل بیماری‌های مزمن و کاهش توانایی برای مراقبت از خود، بیشتر مستعد بیماری و عوارض آن هستند

علائم و نشانه‌های بیماری

- ❖ بی‌اشتهایی
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ تب
- ❖ درد شکم یا دل پیچه
- ❖ نفخ شکم
- ❖ بی‌قراری
- ❖ تحریک پذیری
- ❖ اسهال‌های مکرر که ممکن است خونی یا موکوسی باشد.
- ❖ کاهش وزن یا عدم وزن‌گیری کافی در کودکان
- ❖ کم‌آب شدن آب بدن که موجب بروز علائم زیر می‌شود:
- تغییر سطح هوشیاری، خشکی دهان، کم‌شدن کشش پوستی در کودکان، کم‌شدن حجم و غلیظ و تیره شدن رنگ ادرار، چشمان فرورفته و نداشتن اشک هنگام گریه در کودکان.

عوارض بیماری

کم‌شدن آب بدن، افت فشار خون، اختلال در میزان الکتروولیت‌های بدن، تحریک پوستی و زخم ناحیه مقعد به علت اسهال زیاد، عفونت مجاری ادراری به خصوص در زنان به علت آلودگی مدام با اسهال، نارسایی کلیه و تشدید دیابت.

گاستروانتریت در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به شوک شده و تهدید کننده حیات باشد

درمان

- ❖ در موارد شدید بستری شدن در بیمارستان و مایع درمانی با سرم و تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد اسهال.
- ❖ در موارد متوسط مایع درمانی به صورت خوراکی تجویز می‌شود و تا برطرف شدن کم‌آبی ادامه می‌یابد.

هشدار

در صورت وجود اسهال و استفراغ خونی، تغییر در سطح هوشیاری، علائم کم‌آبی و ادامه یافتن اسهال و افزایش درد شکمی و تب حتماً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید.

اقدامات پیشگیری کننده

- ❖ دست‌ها را قبل از صرف غذا و پس از اجابت مزاج به طور کامل با آب و صابون بشویید.