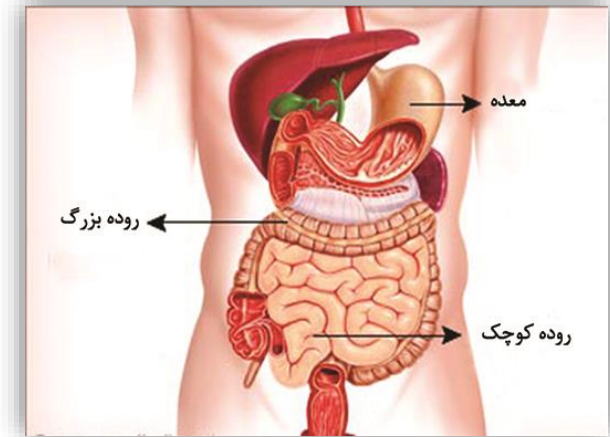




❖ شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.



❖ علائم

- ✓ تهوع و گاهی استفراغ
- ✓ بی‌اشتهایی
- ✓ تب
- ✓ ضعف
- ✓ دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- ✓ اسهال که می‌تواند از روزانه ۲-۳ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

❖ علل شایع

- از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:
- ✓ انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند.
- ✓ مصرف داروهای مسهل قوی
- ✓ تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند
- ✓ وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده
- عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:
- ✓ افراد بالای ۶۰ سال
- ✓ نوزادانی یا شیرخوارانی
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ سوء مصرف الکل
- ✓ مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- ✓ مصرف بعضی داروها

❖ عواقب مورد انتظار

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

❖ عوارض احتمالی

به دنبال این بیماری کم‌آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می‌باشد.

❖ تشخیص

پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

❖ درمان

- ✓ درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)
- ✓ در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.
- ✓ در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم‌آبی جبران شود.
- ✓ معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

❖ فعالیت

- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.
- ✓ مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن.
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.



راهنمای بیمار اسهال و استفراغ در بزرگسالان

- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید.
- ✓ پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:
- ✓ مایعات بنوشید.
- ✓ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- ✓ اگر تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- ✓ اگر تا ۳-۲ 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 خودداری کنید:
- ✓ الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

❖ دارو

- ✓ معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ تورم شکم
- ✓ وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- ✓ تب بالا
- ✓ اگر استفراغ و اسهال پس از درمان
- ✓ در صورت بروز علائم کم آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار
- ✓ 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.