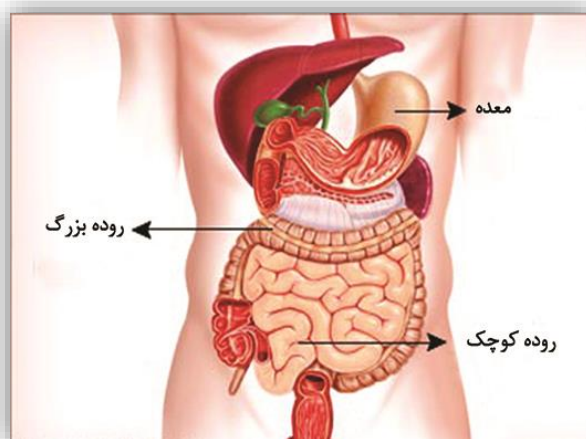




### ❖ شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (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 ۳-۲ 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 ۵-۲ 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 الکتrolیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم‌آبی جبران شود.
- ✓ معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (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.
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.

✓ در صورت بروز علائم کم‌آبی 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.

منابع:

وبسایت های [mayoclinic](http://mayoclinic.org) ، [org.hopkinsmedicine](http://org.hopkinsmedicine) ، [www.WebMD.com](http://www.WebMD.com) ، [FamilyDoctor.org](http://FamilyDoctor.org)، کتاب اصول آموزش به بیمار، برونر و سوارث

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
تابستان ۱۴۰۳	تاریخ چاپ

✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید.

✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از 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 نمائید:

✓ 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، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی پخته شده، و ماست بخورید.

✓ اگر تا ۲-۳ 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 میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

### ❖ دارو

✓ معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها 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