

گاستروانتریت چیست؟

گاسترو انتریت به التهاب معده و روده ها گفته می شود که عوامل شایع ایجادکننده آن ویروس ها، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتری ها و انگل ها، واکنش به یک غذای جدید و عوارض جانبی برخی داروها است.

عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند:

- ویروس ها، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتریها و انگل ها
- واکنش به یک غذای جدید

- 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 می نمایند، به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود.

- عوارض جانبی برخی از داروها

علائم این بیماری شامل :

تهوع یا استفراغ، اسهال، دردهای شکمی و احساس نفخ است. در برخی از موارد تب خفیف نیز ممکن است وجود داشته باشد. علائم ممکن است از یک روز تا بیشتر از یک هفته ادامه یابد.

اگر علائم این بیماری را در خود یافتید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در استراحت قرار گیرد.

۲- به منظور جلوگیری از کم آبی، مایعات فراوان میل نمایید.

۳- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمایید.

۴- جهت تسکین درد و یا تب می توانید از استامینوفن استفاده نمایید.

۵- کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما

عوامل افزایش دهنده خطر:

□ افراد بالای ۶۰ سال

□ . نوزادان یا شیرخواران

□ رژیم غذایی نامناسب

□ سوء مصرف الکل

□ مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

□ مصرف داروهای مثل آسپیرین، داروهای ضد

التهابی غیراستروئیدی، آنتیبیوتیکها، مسهلهها، داروهای کورتیزونی، یا کافئین

پیشگیری:

اگر شما یا یکی از اطرافیان گاستروانتریت دارید، دستان خود را مرتب بشوید. هر چقدر که میتوانید از علل و عوامل خطری که در بالا ذکر شد اجتناب کنید. به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

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:

کم آبی جدی که نیازمند سرم باشد. وجود یک بیماری

جدی غیر از

گاستروانتریت که به دلیل شباهت علائم گاستروانتریت به علائم آن، ممکن است با گاستروانتریت اشتباه گرفته شود.

درمان:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات). موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان میشوند. لزومی ندارد افرادی که گاستروانتریت دارند از بقیه جدا شوند. بستری شدن در صورتی که کم آبی شدید باشد.

داروها

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروانتریت شدید یا طولانیمدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضد اسهال (مثل لوموتیل) ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شوند. امکان دارد برای بعضی از باکتریها و انگلها درمان آنتیبیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

در این شرایط به پزشك خود مراجعه نمایید:

۱. تورم شکم

۲. وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

۳. تب ۳۸/۲ درجه سانتیگراد یا بالاتر

۴. اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجدداً بازگردند.

۵. اگر علائم کمآبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند.

۶. درد شدید در شکم یا راست روه، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد

«بسمه تعالی»



گاستروانتریت



پمفلت آموزش به بیمار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: ۱۳۹۹

۵- دادن مایعات محلی مانند دوغ و چای علایم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، ولع زیاد نسبت به آب، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاح فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می باشد که باید مادر این علایم را بشناسد و سریعتر اقدامات لازم را انجام دهد.

وقتی کودک مبتلا به گاستروانتریت می شود

- به او اجازه استراحت دهید.
- پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمایید.
- از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید.
- در کودکان مبتلا به گاستروانتریت آب به خوبی نمی تواند جذب گردد.
- همچنین از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدیدتر شدن اسهال می گردند پرهیز نمایید.
- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز نمایید.
- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلاتد اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- اگر کودک دچار تب خفیف شد از استامینوفن استفاده نمایید.
- در صورت شدت بیماری با پزشک مشورت نمایید

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@ mehregan-hospital.com

فعالیت:

تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

- رژیم غذایی:

مرتباً قطعات بچ بکمید یا مقدار کمی از مایعات رقیق بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق، یا ژلاتین بنوشید. اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، 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 از خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

اگر مادری دسترسی به امکانات اولیه درمانی نداشته باشد، اولین قدم چیست؟

اولین اقدامات مادر را می توان به این شرح نام برد

۱- رعایت بهداشت

۲- به هیچ وجه به روده استراحت ندهند (چیزی که در قدیم مرسوم بود و شیر و مایعات به کودک نمی دادند) و مایعات را فراوان به کودک بخورانند. در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند حتی اگر تغذیه، اسهال را تشدید می کند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهم می باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

۳- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بچه ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود.

۴- خوردن ORS که در منزل هم قابل تهیه است (ترکیبی از شکر و نمک و آب).