

گاسترو آنتریت (التهاب معده روده ای)



در بزرگسالان همان اسهال و استفراغ است. عامل ایجاد آن میکروب ها، غذاهای مسموم یا مصرف آب ناسالم است. اکثر افراد با توجه به علائم رایج می توانند بیماری را تشخیص دهند. شایع ترین علت آن عفونت ویروسی است. عفونت ممکن است به اعضای خانواده سرایت کند بنابراین بهداشت دست نقش اساسی دارد.

علائم اسهال و استفراغ:

تب بالای ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد-گیجی و ضعف عمومی-عدم ادرار ظرف ۸ تا ۱۰ ساعت-عدم تعریق، خشکی دهان، تشنگی شدید-دلیپچه و گاز-آروغ زدن

درد در اطراف مقعد-گود شدن زیر چشم -درد شکمی شدید-خون در مدفوع

توصیه هایی برای درمان تهوع و استفراغ:

بلافاصله بعد از استفراغ چیزی مصرف نکنید و در ۲ ساعت اول بجز جرعه ای آب چیزی مصرف نکنید پس از ۸ ساعت مایعات بدون افزودنی بهترین گزینه برای شروع است. -آب، آب گوشت صاف شده، عرق زنجبیل و او آر اس مناسب می باشند. رژیم مایعات بدون افزودنی تنها ۲۴ ساعت قابل قبول است پس از این مدت باید از مایعات جبران کم آبی استفاده کرد. -از مصرف محصولات لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علائم پرهیز کنید. -با غذاهای کربوهیدرات مانند؛ سیب زمینی، نان تست، برنج غذا خوردن را شروع کنید. -از غذاهای ادویه دار و خوردن گوشت به مدت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید. -۲ تا ۳ روز بعد از رفع علائم به رژیم معمولی خود بازگردید. -افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بدحال شوند و باید بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنند.

توصیه هایی برای درمان اسهال:

-این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی ویژه نداشته و خودبخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.

-کاهش مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی ها) کافین و ادویه دار تا وضعیت به حالت عادی بازگردد.

-مصرف مایعات فراوان

-هنگام اسهال آب نبات یا غذاهایی که شیرین کننده مصنوعی دارند، نخورید.

-داروی تجویزی جدید می تواند روی اجابت مزاج تاثیر بگذارد، خیلی مواقع عامل اسهال آنتی بیوتیک ها هستند. اگر مصرف هر داروی بدون نسخه ای را شروع کرده اید مصرف آن را متوقف کنید تا ببینید وضعیت اسهالتان بهتر می شود یا نه، اگر بهتر نشدید به پزشک اطلاع دهید.

-از مصرف ترکیباتی که حاوی منیزیم هستند پرهیز کنید. (بسیاری از داروهای ضد اسید منیزیم دارند)

-از خوردن مواد غذایی شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب کنید زیرا سبب شدت اسهال می گردد.

توصیه های کلی در اسهال و استفراغ:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



بخش اورژانس بزرگسال

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

داخلی ۲۲۱۹

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوصی بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

علائم معمولاً ۵_۳ روز بعد بهبود می یابد اما ممکن است بهبودی کامل ۷_۱۰ روز طول بکشد.



در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند و به دلیل جلوگیری از سوءتغذیه باید تعداد دفعات تغذیه را زیاد کرد.

در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت بهداشت را رعایت کنید.

این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود

رعایت نکات بهداشتی و شست و شوی دست ها طبق اصول به مدت ۳۰ ثانیه.

از خوردن غذاهای پرادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، تا چند روز پس از قطع اسهال و استفراغ خودداری کنید.

از دادن نوشیدنی های ترش (مثل آب پرتقال و گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.

در صورت وجود خون در مدفوع، تب و ضعف و بی حالی شدید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.