

گاستروآنتریت چیست؟

گاستروآنتریت به التهاب معده وروده ها گفته می شود که عوامل شایع ایجاد کننده 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 باکتری ها 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

عوارض این بیماری شامل:

تهوع یا استفراغ، اسهال، درد های 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- جهت تسکین درد و یا تب می توانید از استامینوفن استفاده نمایید.

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

گردد، لذا استراحت نمایید.

عوامل افزایش دهنده خطر:

1- نوزادان یا شیر خواران

2- رژیم غذایی نامناسب

3- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

پیشگیری:

- اگر شما بایکی از اطرافیان گاستروآنتریت دارید، دستان خود را مرتب بشویید.

- هرچه قدر که می توانید از علل و عوامل خطری که در بالا ذکر شد اجتناب کنید.

- به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

عوارض احتمالی:

کم آبی جدی که نیازمند سرم باشد. وجود یک بیماری جدی غیر از گاسترو آنتریت که به دلیل شباهت علائم گاسترو آنتریت به علائم آن، ممکن است با گاستروآنتریت 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 می شوند. لزومی ندارد افرادی که گاسترو آنتریت دارند از بقیه جدا شوند. بستری شدن در صورتی که کم آبی شدید می باشد.

داروها:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاسترو آنتریت شدید یا طولانی مدت باشد امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی مورد نیاز باشد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

1- تورم شکم

2- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

3- تب ۳/۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر

4- اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجدداً بازگردند

اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آید.

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.

فعالیت:

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

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

اولین اقدامات مادر را می توان به این شرح نام برد:

1- رعایت بهداشت

2- 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 بخوراند. 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 سوءتغذیه مهم می باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

3- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

موضوع آموزش به بیمار:

اسهال و گاستروانتریت

تهیه کننده:

محمد جواد پورمداح

بخش:

اورژانس

با همکاری واحد آموزش دفتر پرستاری بیمارستان حضرت معصومه (س)

تابستان ۹۵



با آرزوی سلامتی برای شما



- دفعات زیاد به بچه ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود.
- 4- خوردن ORS که در منزل هم قابل تهیه است (ترکیبی از شکر و نمک و آب).
- 5- دادن مایعات محلی مانند دوغ و چای

علائم 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، ملاحظ فوقانی فرورفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می باشد که باید مادر این علائم را بشناسد و سریع تر 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.
- ☞ هم چنین از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدید تر 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 شکلات 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.