

## گاستروآنتریت چیست ؟

گاستروآنتریت عبارت است از آزردهگی و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت ممکن است با کولیت اسپاستیک (اسپاسم و دردهای مزمن و عود کننده شکمی) اشتباه گرفته شود. در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

## علل بیماری :

✓ انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.  
✓ مصرف مسهل های قوی  
✓ تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده ها وجود دارند

✓ وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده  
✓ مسمومیت با فلزات سنگین (سرب، آلومینیوم، جیوه، مس) که از سموم پرخطر پیرامون ما می باشند.  
این سموم در هوای تنفسی، آب آشامیدنی، مصالح ساختمانی، لوازم آشپزخانه و حتی البسه موجود می باشند.

برخی فلزات به مقدار ناچیز برای عملکرد طبیعی بدن ضروری میباشند اما ورود بیش از اندازه آنها به بدن مسمومیت ایجاد کرده و باعث اسهال و استفراغ می شود

## علائم :

✓ تهوع و گاهی استفراغ

✓ بی اشتها

✓ تب

✓ ضعف

✓ دل پیچه

✓ درد یا حساس بودن شکم هنگام لمس

✓ اسهال که می تواند از روزانه ۲-۳ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد



## عوامل افزایش دهنده خطر :

✓ سن بالای ۶۰ سال

✓ نوزادان یا شیرخواران

✓ رژیم غذایی نامناسب

✓ دیابت، نارسایی کلیه، بیماری های قلبی

✓ سوء مصرف الکل

✓ مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

✓ مصرف داروهایی مثل داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی، آنتی بیوتیکها، مسهل ها و کافئین و داروهای شیمی درمانی

## پیشگیری :

✓ اجتناب از عواملی که در بالا ذکر شد

✓ شستن مرتب دستها (اگر خود یا یکی از اطرافیان، مبتلا به این بیماری هستید)

✓ رعایت نکات بهداشتی هنگام آماده کردن غذا و عدم استفاده از غذاهای فاسد شده

## عواقب مورد انتظار :

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

## درمان :

✓ درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)

✓ معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست اما اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی باشد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز می شود.

✓ اقدامات تشخیصی شامل آزمایش خون و مدفوع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

**بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)**

## اسهال و استفراغ

(گاستروآنتریت)



از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی یا اغذیه فروشی های غیر مطمئن خریداری نکنیم

**واحد آموزش به بیمار**

**پاییز ۱۳۹۸**

ویرایش دوم

✓ از مصرف خودسرانه ی آنتی بیوتیک و داروهای ضد اسهال اجتناب کنید

✓ از خوردن غذاهای پرادویه، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر خودداری کنید

✓ در پارک به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نموده و از نوشیدن آب رودخانه، چاه، فضای سبز و آب های سطحی اجتناب کنید (در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن، آن را جوشانیده و سپس مصرف کنید)

✓ از شستن میوه جات و سبزیجات و ظروف غذا در آبهای جاری پرهیز کنید

✓ شستشوی دستها قبل از تهیه غذا یا هنگام آماده کردن آن، بعد از دستشویی رفتن یا شستن کودک و قبل از خوردن غذا

✓ میوه جات و سبزیجات خام را قبل از مصرف، ضد عفونی و گندزدایی کنید

✓ از شنا در آب های آلوده یا غیر مطمئن پرهیز کنید

✓ کوتاه کردن ناخن ها و تمیز نگه داشتن آنها

✓ استفاده از توالت بهداشتی

می باشد، امکان دارد برای بعضی از باکتری ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

**در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :**

✓ اگر علائم بیش از ۲ روز طول بکشد

✓ مشاهده خون یا مخاط در مدفوع

✓ تب ۳۸/۳ درجه یا بالاتر

✓ تورم شکم

✓ درد شدید شکم، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایین شکم در سمت راست تغییر مکان بدهد

✓ بازگشت استفراغ و اسهال پس از درمان

✓ مشاهده علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، کاهش ادرار، ضعف و بی حالی

**آموزش به بیمار :**

✓ استراحت در رختخواب تا برطرف شدن علائم تهوع، استفراغ، اسهال و تب

✓ هرگز از فروشندگان دوره گرد، مواد غذایی و خوراکی خریداری نکنید.

✓ مواد غذایی را از دسترس حشرات، جوندگان و سایر حیوانات دور نگهدارید.