

اسهال و استفراغ

التهاب معده ای-روده ای در بزرگسالان یا همان اسهال و استفراغ یا در اصطلاح "گاستروآنتریت" می‌گویند.

علائم اسهال و استفراغ، بسته به علت به وجود آورنده آن، بین چند ساعت تا چند روز پس از ابتلا به عفونت معده و روده طول می‌کشد. اسهال مکرر علامت اصلی این بیماری محسوب می‌شود که گاهی اوقات در آن، رگه‌های خون یا مخاط نیز وجود دارد. دیگر علائم ابتلا به عفونت روده و معده عبارتست از:

- استفراغ
- حالت تهوع
- کاهش اشتها
- دل پیچه
- احساس درد در اعضاء بدن
- سر درد
- دمای بالای بدن (تب)

عفونت معده و روده باعث از دست رفتن آب بدن که گاهی خطرناک‌تر و وخیم‌تر از خود عفونت است، می‌شود. سالمندان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند، که در صورت درمان نشدن می‌تواند مرگبار باشد. بنابراین آگاهی از علائم و نشانه‌های کاهش آب بدن اهمیت بسیار دارد. نشانه‌های کاهش متوسط آب بدن عبارتند از:

- تشنگی یا خشکی دهان
- کدر بودن ادرار
- سرگیجه و گیجی، به ویژه پس از ایستادن
- حالت تهوع
- کمبود انرژی
- سر درد

نشانه‌های کاهش بیشتر و جدی‌تر آب بدن شامل موارد زیر می‌شود:

- ضعف و بی‌حوصلگی
- گرفتگی عضلانی
- خستگی صورت
- فرورفتگی چشم
- نداشتن ادرار یا کم شدن مقدار آن
- گیجی
- ضربان قلب سریع

تشخیص

روشهای تشخیص ابتلا به عفونت معده و روده عبارتند از:

- ارزیابی پزشک از نظر بررسی احتمال تماس داشتن با آب یا غذای آلوده و یا مسافرتی که به تازگی انجام شده است،
- آزمایش مدفوع در صورت لزوم

درمان التهاب معده ای- روده ای در بزرگسالان:

در صورت داشتن سیستم ایمنی مطلوب که عفونت را از بین می‌برد، معمولا علائم طی چند روز رفع می‌شود و در صورت شدید بودن علائم و گسترش عفونت، نیاز به بستری شدن در بیمارستان است.

خودمراقبتی:

تا زمان تقلیل علائم رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

مصرف زیاد مایعات:

هدف از این توصیه جلوگیری از ایجاد کم آبی و یا درمان آن در صورت پیشرفت است. (اگر شما مشکوک به کم آبی هستید باید حتما به پزشک مراجعه کنید). به عنوان راهنمای بسیار مهم: نوشیدن حداقل 200 سی سی (تقریبا یک لیوان) بعد از هر بار اسهال مایع اضافی باید به همراه مقدار معمول مایعات که در حالت عادی استفاده میشود، مصرف گردد. به عنوان مثال افراد در حالت عادی به جز در مناطق گرمسیر، روزانه تا دو لیتر مایع مصرف می‌کنند اما در صورت وجود کم آبی بعد از هر بار اسهال باید ۲۰۰ سی سی مایع اضافی (تقریبا یک لیوان) مصرف شود. در صورت استفراغ ۱۰-۵ دقیقه بعد از استفراغ، شروع به نوشیدن کنید.

در صورت کم آبی شدید، ممکن است نیاز به مصرف مایع بیشتری باشد. در این صورت پزشک تعیین کننده مقدار مایع مصرفی مورد نیاز است و بایستی مایعات بدن از طریق تزریق وریدی جبران شود.

برای اغلب میانسالان مایعی که توصیه به مصرف می‌شود، معمولا آب و سوپ ساده است و بهتر است که مواد قنددار مانند نوشابه که باعث بدتر شدن اسهال می‌شود مصرف نشود.

ضمنا مصرف محلولهای آماده کردنی که باعث جبران کم آبی می‌شوند توصیه می‌شود، مانند پودر او آر اس. نوشیدنی‌هایی مانند او آر اس که از کم آبی جلوگیری می‌کنند، تعادل مناسبی از آب، نمک و قند فراهم می‌کنند و نسبت موجود در این بسته‌ها، یک نسبت دقیق و تنظیم شده است و باید از داروخانه تهیه شود.

تغذیه طبیعی در حد امکان

در صورت التهاب معده ای-روده ای توصیه اینست که فرد در وعده‌های غذایی متعدد و با حجم کم غذا میل نماید. از مصرف غذا های چرب و نمکی و غذا های سنگین خودداری کنید، برای شروع، غذاهای خانگی و پخته از قبیل برنج و نان توصیه می‌شود.

درمان دارویی

شما می‌توانید با مراجعه به پزشک، داروی مورد نیاز را تهیه نمایید. لطفا از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنید. در برخی از موارد، در صورت وجود علائم شدید و وجود عفونت باکتریائی یا طولانی مدت، طبق نظر پزشک، استفاده از آنتی بیوتیک برای درمان لازم است ولی در صورت بروز عفونت ویروسی استفاده از آنتی بیوتیک توصیه نمی‌شود چه بسا مصرف آن وضعیت بیمار را وخیم تر می‌کند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH – NC – HE 22

تاریخ تدوین: 97/08

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

عنوان: اسهال و استفراغ



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

آدرس : میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

- عدم نگهداری غذا در محیط و خارج از یخچال.
- شستشوی دست پس از انجام عمل دفع، پیش از تهیه یا طبخ غذا و پیش از میل کردن غذا.
- نوشیدن آب فراوان و بهداشتی در هنگام مسافرت و فصول گرم سال.

منابع :

- www.ajaums.ac.ir
- www.mui.ac.ir

اگر از التهاب معده و روده رنج می‌برید، باید نکته‌های احتیاطی لازم را رعایت کنید تا این بیماری به دیگران سرایت نکند:

- شستن دستها پس از عمل دفع و پیش از خوردن یا تهیه غذا.



- خودداری از تهیه غذا برای دیگران.
- باز نگشتن به محل کار تا ۴۸ ساعت پس از برطرف شدن کامل علائم.

اقدام‌های زیر از ابتلا به عفونت‌های باکتریایی معده و روده جلوگیری می‌کند:

- مصرف نکردن شیر غیر پاستوریزه
- استفاده از تخته خردکن و وسایل جداگانه برای گوشت خام و دیگر مواد غذایی.
- شستن کامل سبزیجات و مواد سالاد.