

اسهال و استفراغ

التهاب معده ای-روده ای در بزرگسالان یا همان اسهال و استفراغ یا در اصطلاح "گاستروآنتریت" می گویند. 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 می کشد. اسهال مکرر علامت اصلی این بیماری محسوب می شود که گاهی اوقات در آن، رگه های 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 خطرناک تر و وخیم تر از خود عفونت است، می شود. سالمندان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند، که در صورت درمان نشدن می تواند مرگبار باشد. بنابراین آگاهی از علائم و نشانه های کاهش آب بدن اهمیت بسیار دارد. نشانه های 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

نشانه های کاهش بیشتر و جدی تر آب بدن شامل موارد زیر می شود:

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

تشخیصی

روشهای تشخیصی 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 می برد، معمولا علائم طی چند روز رفع می شود و در صورت شدید بودن علائم و گسترش عفونت، نیاز به بستری شدن در بیمارستان است.

خود مراقبتی

تا زمان تقلیل علائم رعایت موارد زیر توصیه می شود:

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 (تقریباً 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 می کنند اما در صورت وجود کم آبی بعد از هر بار اسهال باید ۲۰۰ سی سی مایع اضافی (تقریباً 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 می شود، معمولاً آب و سوپ ساده است و بهتر است که مواد قنددار مانند نوشابه که باعث بدتر شدن اسهال می شود مصرف نشود.

ضمناً مصرف محلولهای آماده کردنی که باعث جبران کم آبی می شوند توصیه می شود، مانند پودر او آر اس. نوشیدنی هایی مانند او آر اس که از کم آبی جلوگیری می کنند، تعادل مناسبی از آب، نمک و قند فراهم می کنند و نسبت موجود در این بسته ها، 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 وعده های 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 می شود.

درمان دارویی

شما می توانید با مراجعه به پزشک، داروی مورد نیاز را تهیه نمایید. لطفاً 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 نمی شود چه بسا مصرف آن وضعیت بیمار را وخیم تر می کند.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج اسهال و استفراغ



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

- ☐ 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.ajazums.ac.ir
- www.mui.ac.ir

آدرس : کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید امام علی (ع)

تلفن : 32500123 - 026 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان: <https://emamali.abzums.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،
- بازنگشتن 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،