

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از :

- افراد بالای 60 سال
- نوزادانی یا شیرخوارانی
- رژیم غذایی نامناسب
- سوء مصرف الکل
- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- مصرف بعضی داروها

- عواقب مورد انتظار

- استفراغ و اسهال معمولاً در عرض 2-5 روز برطرف می‌شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

- عوارض احتمالی

- به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می‌باشد.

- تشخیص

- پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

- درمان

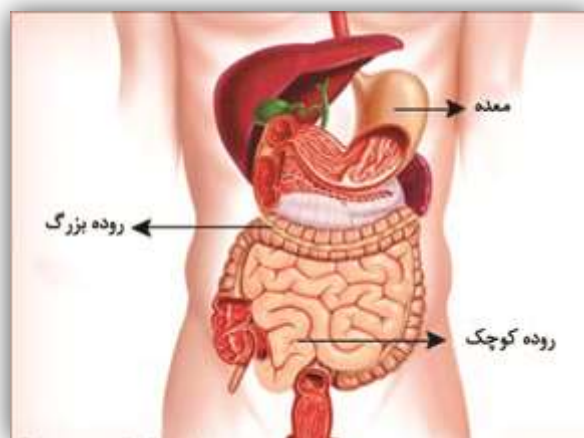
- درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)
- در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.
- در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.
- معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

- فعالیت

- تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید .
- مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن.

- شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (5-1 سال) و افراد بالای 60 سال شدیدتر است.



- علائم

- تهوع و گاهی استفراغ
- بی‌اشتهایی
- تب
- ضعف
- دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- اسهال که می‌تواند از روزانه 2-3 بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

- علل شایع

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند.
- مصرف داروهای مسهل قوی
- تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند
- وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

- در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.
- پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید.
- پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- تورم شکم
- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- تب بالا
- اگر استفراغ و اسهال پس از درمان
- در صورت بروز علائم کم‌آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار
- 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.

- رژیم غذایی و تغذیه

- به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- مایعات بنوشید.
- پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- اگر تا 12 ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- اگر تا 2-3 روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید.
- از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید:
- الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

- دارو

- معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

- در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

تهیه کننده : معصومه شایسته کارشناس پرستاری
 منبع : پرستاری برونر سوارث
 پزشک تایید کننده : دکتر حقیقی متخصص داخلی
 تاریخ تهیه : بهار 1402