

بیمار گرامی در صورتی که مبتلا به اسهال و استفراغ عفونی (گاستروانتریت) هستید، این علائم ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند، عفونت با باکتری ها و انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال، استفراغ یا هر دو شوند، همچنین این بیماری می تواند باعث کم آبی بدن و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود.

علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله فعلی تان را نمی دانید و سابقه حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن احتمالا ماده ی جدیدی است که چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید.

علائم شایع این بیماری شامل موارد زیر است:

- تهوع و استفراغ که معمولا ۲-۱ روز طول می کشد.
- اسهال که معمولا ۳-۱ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد.
- تب خفیف
- بی اشتها
- دل پیچه و درد شکمی
- احساس خستگی
- ضعف و درد عضلانی
- اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدیدتر است و اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد.



به نکات زیر توجه فرمایید:

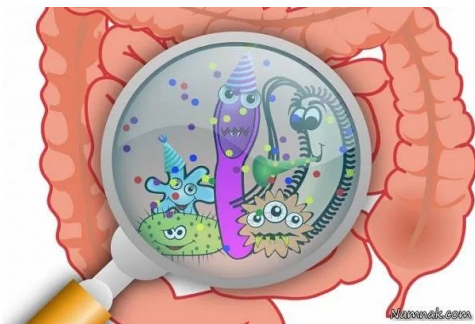
- این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خود به خود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.
- این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
- علائم معمولا ۵-۳ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.
- از مصرف خودسرانه داروهای ضداسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید.
- جهت کنترل تهوع/استفراغ می توانید طبق نظر پزشک از داروهای ضد تهوع استفاده کنید.
- در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاص، دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون، داروهای ضد فشارخون یا داروهای قلبی) به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.
- جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های اوا آر اس (ORS) استفاده کنید. این دارو به شکل پودر به فروش می رسد، هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.
- در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی مصرف کنید.
- تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر ۲۰-۱۵ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید. توصیه می شود از مایعات کاملا سرد استفاده کنید.
- از مصرف شیر، چای تیره رنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری کنید.

- استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد، می توانید از آبمیوه های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی های حاوی نعنا استفاده کنید.
- در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید در غیر این صورت آب را پیش از مصرف ۱۰ دقیقه بجوشانید.
- دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.
- در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید، سعی کنید بعد از ۳-۲ روز حتی در صورت ادامه اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.
- جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین (با چربی کم) استفاده کنید. غذا را با حجم کم در دفعات زیاد مصرف کنید.
- مواد غذایی و سبزیجات خام مصرف نکنید.
- به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا به رخت خواب نروید و دراز نکشید.
- هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملا بالا بیاورید و در صورت امکان از ۲ بالش استفاده کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



گاستروانتریت در بزرگسالان

واحد آموزش

سلامت

۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴



در صورت بروز علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- تشدید درد شکم
- بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه خاص شکم
- بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز
- دفع خون همراه مدفوع
- دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- تب بالا (بیش از ۳۸.۵ درجه)
- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- بی اشتها یا شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت)
- عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز
- احساس تشنگی و خشکی شدید و مداوم دهان
- کاهش شدید وزن بدن
- ضعف و بی حالی شدید
- سرگیجه و سبکی سر
- درد یا سفتی حرکات گردن
- درد یا سنگینی قفسه سینه
- تعریق یا رنگ پریدگی شدید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا) وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

- از فعالیت های فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.
- برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید (کمپرس گرم با استفاده از کیسه آب گرم یا یک حوله که آن را به کمک اتو یا ششوار گرم کرده اید).
- از استعمال بوهای شدید و تند مثل (انواع عطر یا ادویه) خودداری کنید.
- دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشوید، این کار بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید.
- کلیه وسایل شخصی و بهداشتی از جمله: حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.
- ناخن های خود را کاملا کوتاه کنید.
- از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید، در صورت استفاده از توالت فرنگی پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداری صابون مایع یا مایع ضد عفونی کننده در داخل مخزن سیفون بریزید.
- دستگیره های درها بویژه درب دستشویی و حمام و شیرهای آب را روزانه ۱-۲ بار تمیز و ضد عفونی کنید.
- تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلا دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری نمایید.

