

## گاستروآنتریت چیست؟

گاستروآنتریت به التهاب معده و روده ها گفته می شود که عوامل شایع ایجاد کننده آن ویروس ها، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتری ها و انگل ها، واکنش به یک غذای جدید و عوارض جانبی برخی داروها است.

عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند:

۱- ویروس ها ، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتریها و انگل ها،

۲- واکنش به یک غذای جدید.

۳- در برخی از کودکان به دنبال مصرف یک نوع غذای جدید ممکن است علائم این بیماری به وجود آید. حتی در برخی از موارد، -- در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند، به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود.

۴- عوارض جانبی برخی از داروها

**علائم این بیماری** شامل: تهوع یا استفراغ، اسهال، دردهای شکمی و احساس نفخ است. در برخی از موارد تب خفیف نیز ممکن است وجود داشته باشد. علائم ممکن است از یک روز تا بیشتر از یک هفته ادامه یابد. اگر علائم این بیماری را در خود یافتید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در استراحت قرار گیرد. ۲- به منظور جلوگیری از کم آبی، مایعات فراوان میل نمایید. ۳- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمایید. ۴- جهت تسکین درد و یا تب می توانید از استامینوفن استفاده نمایید. ۵- کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا استراحت نمایید.



## عوامل افزایش دهنده خطر:

- افراد بالای ۶۰ سال

- نوزادان یا شیرخواران

- رژیم غذایی نامناسب

- سوء مصرف الکل

- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

- مصرف داروهای مثل آسپیرین، داروهای ضد

التهابی غیراستروئیدی، آنتی بیوتیکها، مسهل ها،

داروهای کورتیزونی، یا کافئین

## پیشگیری:

اگر شما یا یکی از اطرافیان گاستروآنتریت دارید، دستان خود را مرتب بشویید. هر چقدر که می توانید از علل و عوامل خطری که در بالا ذکر شد اجتناب کنید. به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

عواقب مورد انتظار:

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

عوارض احتمالی:

کم آبی جدی که نیازمند سرم باشد. وجود یک بیماری جدی غیر از گاستروآنتریت که به دلیل شباهت علائم گاستروآنتریت به علائم آن، ممکن است با گاستروآنتریت اشتباه گرفته شود.

درمان:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولا حمایتی است (استراحت، مایعات). موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می شوند. لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت دارند از بقیه جدا شوند. بستری شدن در صورتی که کم آبی شدید باشد.

داروها:

معمولا هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضد اسهال (مثل لوموتیل) ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شوند. امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد



در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱. تورم شکم

۲. وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

۳. تب ۳/۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر

۴. اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجددا باز گردند.

۵. اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده،

تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آید.

۶. درد شدید در شکم یا راست روده ، خصوصا دردی که از

وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پایینی شکم در

سمت راست تغییر مکان دهد.

**فعالیت:** تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی: مرتبا قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی مایعات

رقیق بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر

کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق، یا

ژلاتین بنوشید. اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش

نیامد مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم

مرغ با سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید. اگر تا ۳-۲

روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجا رژیم عادی

خود را از سر بگیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا

چند روز بعد از درمان خودداری کنید: الکل، غذاهای پر

ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و

میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.



## هوالمشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



### عنوان:

## اسهال و گاسترو آنتریت



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده:

سهیلا علی اسلام

(کارشناس آموزش به بیمار)

سایت بیمارستان:

[www.imamkhomeini.kums.ac.ir](http://www.imamkhomeini.kums.ac.ir)

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۳۸-۲۰۲۰

وقتی کودک مبتلا به گاستروآنتریت می شود:

- به او اجازه استراحت دهید.

- پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمایید.

- از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید.

- در کودکان مبتلا به گاستروآنتریت آب به خوبی نمی تواند جذب گردد.

- همچنین از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدیدتر شدن اسهال می گردند پرهیز نمایید.

- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز نمایید.

- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.

- اگر کودک دچار تب خفیف شد از استامینوفن استفاده نمایید

- در صورت شدت بیماری با پزشک مشورت نمایید



اگر مادری دسترسی به امکانات اولیه درمانی نداشته باشد، اولین قدم چیست؟

اولین اقدامات مادر را می توان به این شرح نام برد

(۱) رعایت بهداشت

(۲) به هیچ وجه به روده استراحت ندهند چیزی که در قدیم مرسوم بود و شیر و مایعات به کودک نمی دادند و مایعات را فراوان به کودک بخوراندند. در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند حتی اگر تغذیه، اسهال را تشدید می کند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهم می باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

(۳) اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بچه ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود.

(۴) خوراندن ORS که در منزل هم قابل تهیه است (ترکیبی از شکر و نمک و آب).

(۵) دادن مایعات محلی مانند دوغ و چای

### ((توجه))

علایم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، ولع زیاد نسبت به آب، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاج فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می باشد که باید مادر این علایم را بشناسد و سریعتر اقدامات لازم را انجام دهد.

