



گاستروآنتریت

(التهاب معده و روده)



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

منابع:

برونر و سودارت (داخلی - جراحی) ۲۰۱۷ - کتاب مرجع پرستاری بیماریها،
راههای شناخت و درمان و پیشگیری از آن

گاستروآنتریت

گاستروآنتریت، التهاب غشای مخاطی معده و روده ها است. مشخصات آن شامل اسهال و استفراغ است که باعث از دست رفتن آب و الکترولیت ها شده و به دنبال آن کم آبی و عدم تعادل الکترولیتی به وجود می آید عوامل عمده گاستروآنتریت شامل: ویروس ها، باکتری ها و انگل ها می باشد.

نشانه ها

اسهال، دل درد، حالت تهوع، تب، لرز، بی حالی و ضعف عمومی، درد شدید شکمی و خشکی لب و دهان. در برخی افراد علائم این عارضه واضح نیست، ولی در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف و تغذیه نامناسب دارند، علائم واضح هستند و باید چند روزی تحت درمان قرار گیرند.

عواقب مورد انتظار

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

هشدار:

* در صورت بروز تب و مدفوع خونی به پزشک شود.
* در غیر این صورت در صورتی که استفراغ و اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید مراجعه نماید.
* عارضه جدی این بیماری کم آبی بدن و کمبود املاح و نمک های خون است که باید تحت نظر پزشک با دریافت دارو درمان شود.

راه های انتقال بیماری

این بیماری ممکن است از راه استفاده از آب آلوده، یا استفاده مشترک از وسایل شخصی منتقل شود. استفاده از شیشه شیر برای تغذیه کودکان و بهداشتی نبودن این شیشه ها یکی از مهمترین دلایل شیوع این بیماری در سطح جهانی است همچنین این بیماری از طریق دست دادن، مجاورت با فرد بیمار و مواد غذایی آلوده مثل میوه ها و سبزی هایی که به درستی و با دقت شسته نشده اند، منتقل می شود.

داروها

* اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود.
* امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.
* در صورت بروز عوارض کم آبی، کمبود آب و الکترولیت ها توسط پزشک اصلاح می شود.

درمان

اولین شیوه درمانی گاستروآنتریت ، استفاده از مایعات برای درمان کم آبی می باشد . این شیوه درمانی از طریق درمان خوراکی مایعات قابل دستیابی است، اگرچه ممکن است در صورت بروز کاهش سطح هوشیاری یا کم آبی شدید با استفراغ مکرر، مایعات وریدی مورد نیاز باشد.

پیشگیری

– مهمترین راه جلوگیری از گاستروآنتریت رعایت بهداشت فردی و عمومی است.
– وجود یک منبع آب پاک که به آسانی قابل دسترس می باشد، ضروری است.
– اقدامات فردی نظیر شست و شوی دست ها میزان بروز و شیوع التهاب معدی – روده ای را کاهش می دهد
– در خصوص شیرخواران ، شیر مادر در کاهش دفعات بروز عفونت و هم در مدت آن موثر می باشد.
– در فصل گرم سال، غذا باید تازه تهیه شود و غذا را بیرون از یخچال نگهداری نکنیم.
– از مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنیم.
– از خوردن زیاد غذاهای آماده (سوسیس، ساندویچ و...) بویژه برای بچه ها باید اجتناب کرد.

– بستنی در این فصل زیاد مصرف می شود ، به همین دلیل پاستوریزه بودن بستنی بسیار مهم است .
– مسافرت ها در فصل تابستان زیاد است و باید از مصرف یخ های آلوده بویژه یخ های کارخانه ای که معلوم نیست چگونه این یخ ها را تهیه کرده اند خودداری کرد . از یخ به طور غیرمستقیم برای خنک کردن آب و نوشابه استفاده شود ؛ یعنی بطری آب را لابه لای یخ بگذاریم ، نه یخ را در لیوان آب بیندازیم.
– اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک شدیم، آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم.

فعالیت و تغذیه

- تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده در رختخواب استراحت کنید.
- از مصرف آب میوه، شیر و مواد شیرین 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.
- بعد از تماس با بیمار مبتلا دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه به روش درست بشوئید.
- در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند.
- در صورت تحمل مایعات، مایعات فراوان میل کنید.

- حتی اگر تغذیه، اسهال را تشدید می کند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهم می باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد و میزان هر وعده را کم کنید.
- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بیمار مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود
- برای جلوگیری از کم آبی، به بیمار مقادیر زیادی مایعات رقیق صاف نظیر چای، ژله آبکی و محلول های تجارتي الکترولیت مثل او – آر – اس (که از داروخانه قابل تهیه است) بدهید.

توصیه های لازم برای مادران در هنگام

مراقبت از کودکان مبتلا به گاستروآنتریت

- ◊ توصیه می گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند.
- ◊ غذای تازه به کودکان بدهند و غذای شب مانده را به آنان ندهند.
- ◊ وعده های غذایی کودکان را در یخچال بگذارند.
- ◊ از دادن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس به کودکان خودداری کنند.
- ◊ اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند.
- ◊ تنقلات و بستنی را از جای سالم تهیه کنند و البته در دادن تنقلات به کودکان نباید افراط کرد.