



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بیمارستان ثار...

پمفلت اسهال و استفراغ (گاسترو آنتریت)



واحد ارتقای سلامت

پاسخگوی شما آموزش سلامت همگانی: ۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱

سایت بیمارستان ثار...: قسمت آموزش به بیمار:

sarallah.abzums.ac.ir

تاریخ صدور: 98/3/12

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۲/۲۵

تعریف:

به التهاب معده و روده ها گفته می شود.

عوامل ایجاد کننده:

- ویروس ها ، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتریها و انگلها
- واکنش به یک غذای جدید
- در برخی از کودکان به دنبال مصرف یک نوع غذای جدید ممکن است علائم این بیماری به وجود آید. حتی در برخی از کودکانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود.
- عوارض داروئی برخی از داروها

علائم:

- تهوع، اسهال ، استفراغ، درد های شکمی، و احساس نفخ است. در برخی موارد تب خفیف همممکن است وجود داشته باشد، علائمممکن است از یک روز تا بیشتر از یک هفته ادامه یابد.

وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پائینی شکم در قسمت راست تغییر مکان دهد.

فعالیت :

تا زمانی که تهوع ، استفراغ ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در

خودمراقبتی :

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

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 داروهایی مثل آسپیرین، آنتی بیوتیکها،

مسهل ها، داروهای کورتیزونی، کافئین

پیشگیری:

- مرتب دست خود را بشوئید.
- به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

عواقب مورد انتظار:

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

عوارض احتمالی:

کم آبی جدی

در این شرایط به پزشک مراجعه نمائید:

- تورم شکم
- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالا تر
- اگر اسهال و استفراغ پس از درمان مجددا باز گردند.
- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند.
- درد شدید شکم یا راست روده، خصوصا دردی که از

رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی:

مرتبا قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی از 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، یا 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 گیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز) سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر. پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمائید.

شماره های تماس بیمارستان ثارا...:

۳۳۳۱۶۹۹۹

۳۳۳۱۶۶۰۰

آدرس بیمارستان ثارا...

حسین آباد مهرشهر میدان فرهنگ بیمارستان ثارا...

