



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

گاستروآنتریت چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۳

- بعد از توالت رفتن از ضد عفونی کننده جهت سرویس بهداشتی استفاده کنید. بهتر است در صورت امکان سایر اعضای خانواده از توالت جداگانه استفاده کنند.
- در صورت تحریک پوست ناحیه آنال و پرینه به تمیز و خشک نگه داشتن ناحیه رکتوم توجه کنید.
- بهتر است پوست را با آب و صابون ملایم پس از هر بار دفع مدفوع شستشو نمایید و سپس کاملاً خشک نمایید.
- با مشورت پزشک می توانید از پماد های موضعی استفاده کنید.

⚠️ علائم هشداري که باید گزارش دهد:

- علائم کم آبی بدن شامل: تغییر در سطح هوشیاری، هنگامی که پوست را بین انگشتان دست بالا می کشید برگشت پوستی ضعیف داشته باشد (تورگور ضعیف)، کاهش ادرار، ادرار غلیظ و تیره، خشکی غشاهای مخاطی، چشمان فرو رفته نداشتن اشک در هنگام گریه، تورفتگی ملاحظ نوزادان
- ادامه یافتن اسهال
- افزایش درد شکمی

علائم کم آبی خفیف: غشای مخاطی خشک و تشنگی زیاد است
کم آبی متوسط: فرو رفتگی حلقه ی چشم ها، کاهش تورگور پوست، افزایش تشنگی و خشکی غشاهای مخاطی دهان
کم آبی شدید: نشانه های شوک شامل: نبض سریع و نخی شکل، سیانوز، سردی اندام ها، تنفس سریع، خواب آلودگی



در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با
 شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل
 نمایید.

منبع: برونر سودارت اورژانس ۲۰۲۲

- بعد از تحمل غذا باید کافئین، نوشابه های الکلی فراوده های لبنی چربی برای چند روز اجتناب کرد.



میزان و محدوده فعالیت:

- تا رفع اسهال از فعالیت های شدید خودداری نماید.



سایر مراقبت ها:

- دستها را قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به دستشویی کاملاً بشوید.
- استرس های خود را کاهش دهید.
- گوشت ها را کاملاً پخته مصرف نمایید و از الوده شدن مجدد غذا توسط لوازم و وسایل آشپزخانه پس از پخت و پز پرهیز نمایید.
- غذاهای فاسدشدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ یا سیب زمینی و شیرینی های خامه دار را در یخچال نگهداری نمایید.
- در هنگام مسافرت به مناطقی که فاقد تجهیزات ضد عفونی آب است تمام آب های مورد استفاده جهت آشپزی نوشیدن و یا تهیه یخ را بجوشانید.
- از خوردن سبزی های تازه و سالاد خودداری کنید مگر این که از قبل با آب جوشیده شسته شده باشند
- غذاها را در درجه حرارت مناسب نگهداری نمایید.
- غذاها را از حشرات مگس و سایر آلودگی ها حفظ نمایید.
- بیماران با عامل عفونی نباید با مواد غذایی در تماس باشند و تا زمانی که دو نمونه متوالی مدفوع آنها عاری از میکروب باشد نباید از کودکان مراقبت نمایند
- گاسترو آنتریت تا زمانی که عامل بیماریزا در مدفوع وجود دارد یک بیماری واگیر دار است

گاسترو آنتریت چیست؟

به بیماری التهاب معده ای - روده کوچک گفته می شود که با استفراغ و اسهال شدید همراه است و موجب از دست دادن مایعات بدن می شود . گاسترو آنتریت در هر سنی ایجاد می شود ولی بیشترین خطر متوجه کودکان و افراد مسن و بیماران ضعیف و ناتوان است .

عوامل ایجاد کننده گاسترو آنتریت کدامند؟

- مصرف آب و غذاهای آلوده به باکتری: مانند استافیلوکوک ، سالمونلا، شیگلا و اشرشیاکولی و ویروس و انگل ها
 - آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص
 - شرایط بد بهداشتی
 - واکنش های دارویی
 - انتقال مستقیم یا غیر مستقیم از طریق دهانی - مدفوعی از یک فرد دارای عفونت
 - مسافرت به خارج از کشور
 - خوردن سموم گیاهان سمی مثل آرسنیک، سرب و یا جیوه
 - دفع فاضلاب غیر بهداشتی
 - زندگی کردن در محل های شلوغ
 - افراد مسن به دلیل بیماریهای مزمن قبلی و کاهش توانایی برای مراقبت از خود
- ## علامه و نشانه های بیماری گاستریت کدامند؟
- بی اشتها
 - تب
 - نفخ شکم
 - خواب آلودگی

➤ تهوع و استفراغ

➤ درد یا کرامپ شکمی

➤ اسهال های مکرر

➤ کاهش وزن یا نارسایی در افزایش وزن

➤ تغییر در سطح هوشیاری، تورگور پوستی ضعیف، کاهش

ادرار ، ادرار غلیظ و تیره، خشکی غشاهای مخاطی چشمان

فرو رفته، نداشتن اشک در هنگام گریه، فشرده شدن ملاج

جلوی سر

➤ تحریک پذیری و کج خلقی

گاستریت چه عوارضی به دنبال دارد؟

➤ علایم کم آبی

➤ عدم تعادل مواد معدنی بدن

➤ کاهش فشارخون

➤ آسیب پوستی و زخم ناحیه پرینه و باسن به خاطر اسهال

مداوم

➤ عفونت مجرای ادراری مخصوصا در زنان به علت آلودگی

مداوم مجرا با اسهال

➤ عوارض خطرناک: شوک و کم آبی شدید

در گاستریت چه بررسی هایی انجام می گیرد؟

➤ آزمایش خون

➤ کشت مستقیم با استفاده از سوآپ رکتال

➤ اندازه گیری روزانه وزن

➤ آنالیز ادرار و کشت ادرار برای تعیین عفونت ادراری همراه

➤ کشت مدفوع برای یافتن عوامل بیماریزا ، خون مخفی در

مدفوع و...

گاستریت چگونه درمان می شود؟

➤ مایع درمانی داخل وریدی و جایگزین نمودن

الترولیتهای از دست رفته بیمار در اثر اسهال و استفراغ

➤ ابتدا بیمار ناشتا و سپس مایعات صاف شده و به میزان

کم در دفعات متعدد داده می شود

➤ داروها: تجویز آنتی بیوتیک و داروهای ضد اسهال

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟

مصرف داروها:



➤ دوره درمان را کامل کنید و داروهای خود را به طور

کامل مصرف کنید.

➤ از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری

کنید.

➤ از مصرف داروهای گیاهی بدون مشورت پزشک

خودداری نمایید چراکه برخی داروهای گیاهی اسهال

را بدتر می کنند

رعایت رژیم غذایی:



➤ آب میوه صاف شده ، آب گوشت با چربی کم و چای در

صورت تحمل استفاده کنید.

➤ در ابتدا در چند روز اول از یک رژیم متعادل و نرم که

شامل موز، پوره سیب زمینی ، برنج، نان برشته، سوپ،

حبوبات و غله استفاده نمایید و سپس رژیم معمولی

استفاده کنید تا مدفوع سفت شود.

➤ از خوردن فراورده های شیر اجتناب کنید و سپس یک

رژیم معمولی مصرف نماید تا مدفوع سفت شود.