

گاستروآنتریت

گاستروآنتریت:

گاسترو آنتریت به التهاب معده و روده ها گفته میشود 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 داروهاست.

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 مینمایند، به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده میشود.
- ۴- عوارض جانبی برخی از داروها



علائم این بیماری:

شامل: تهوع یا استفراغ ، دردهای شکم و احساس نفخ، اسهال میباشد. 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 نمایند.
- ۳- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده ، موز ، برنج جو جوه نمایند.
- ۴- جهت تسکین درد و یا تب میتوانند از استامینوفن استفاده نمایند.
- ۵- کم آبی میتواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا استراحت نمایند



عوامل افزایش دهنده خطر:

- افراد بالای شصت سال
- نوزادان یا شیر خواران
- رژیم غذایی نامناسب
- سوء مصرف الکل
- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- مصرف داروهایی مثل آسپرین، داروهای ضدالتهابی
- غیر استروئیدی، آنتی بیوتیکها، مسهل ها، داروهای کورتیزونی، یا کافئین

مداخلات پرستاری:

- (۱) پایش علائم حیاتی
- (۲) پایش جذب و دفع
- (۳) جایگزین کردن مایعات دفع شده
- (۴) بررسی پوست و غشاهای مخاطی از نظر دهیدراتاسیون
- (۵) بررسی شکم از نظر صداهای روده و تندرئس شکم

پیشگیری:

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

عواقب رمورد انتظار:

اسهال و استفراغ معمولا در عرض ۲-۵ روز برطرف میشود، 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 معمولاً حمایتی است (استراحت و مایعات). موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می شوند. بستری شدن در صورتی که کم آبی شدید باشد.

داروها:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاسترو آنتریت 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 باکتریها و انگل ها درمان آنتی بیوتیک اختصاصی مورد نیاز باشد.



در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنیم:

۱. تورم شکم
۲. وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
۳. تب $38/3$ درجه سانتیگراد یا بالاتر
۴. اگر استفراغ و اسهال بعد از درمان مجدداً باز گردد.
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، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پائینی 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 بکمید یا مقدار کمی مایعات رقیق بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق یا لاتین 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 ۲-۳ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از درمان خودداری کنید: الکل، غذاهای پرادویه (پیتزا-اسپاگتی-پیاز) سس گوشتسبزیجات و میوه های خامسسالادقهوه و شیر.



در مورد کودکان، اگر مادری دسترسی به امکانات اولیه نداشته باشد، اولین اقدام چیست؟

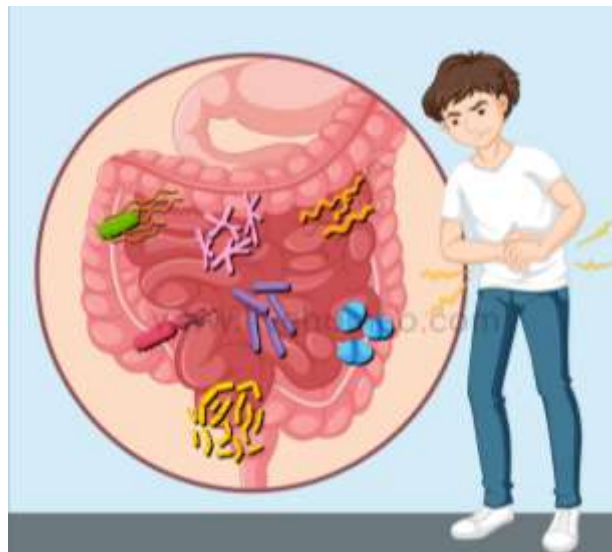
- ۱- رعایت بهداشت
- ۲- مایعات فراوان به کودک بدهید. در بدترین شرایط اسهال ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب میشوند حتی اگر تغذیه اسهال را تشدید میکند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهمی میباشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.
- ۳- اگر استفراغ مانع تغذیه میشود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بچه ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ میشود.
- 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:

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

وقتی کودک مبتلا به گاسترو آنتریت میشود:

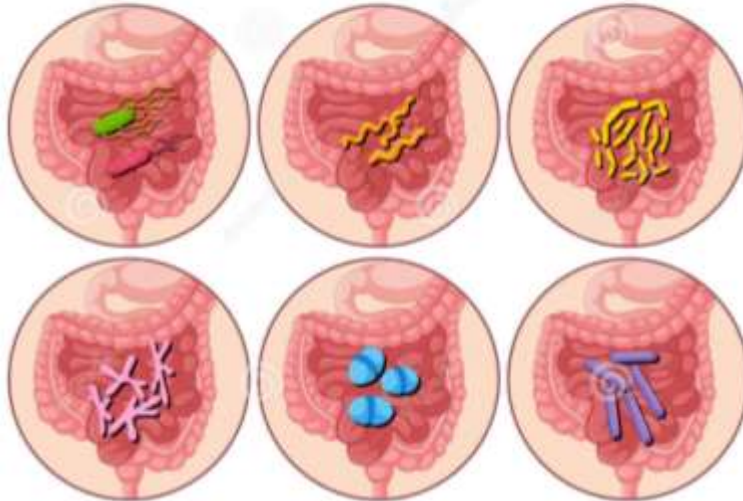
- ۱- به او اجازه استراحت دهید.
- ۲- پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمایید.
- ۳- از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید. (در کودکان آب به خوبی نمیتواند جذب گردد)
- ۴- از مصرف آبمیوه و شیر که باعث شدیدتر شدن اسهال می گردند پرهیز نمایید.
- ۵- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز نمایید.
- ۶- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- ۷- اگر کودک دچار تب شدید شد از استامینوفن استفاده نمایید.
- ۸- در صورت شدت بیماری با پزشک مشورت نمایید.



آموزشهای خودمراقبتی برای بیماران که دچار گاستروآنتریت هستند و از جمله کودکان و شیرخواران:

- (۱) بهداشت دستها را رعایت کنید از جمله در موقع دادن غذا به کودکان
- (۲) حتماً از پودرهای ORS برای کودکان آغاز کنید که هر بسته‌ی آنرا در يك لیتر آب جوشیده‌ی سرد شده مخلوط در عرض ۲۴ ساعت مصرف نمایند.
- (۳) مرتباً یخ بمکید
- (۴) در صورت شروع تغذیه بایستی مواد غذایی به تدریج شروع شود. که ابتدا با آب گوشت ساده و نان و مواد نشاسته‌ای مثل ماکارونی، سیب زمینی و برنج و نان شروع شود و پس از آن مواد پروتئینی به رژیم غذایی افزوده شود.
- (۵) از معرف کافین (چای پررنگ و قهوه) و نوشابه‌های گازدار و غیر گازدار به علت حرکات روده اجتناب شود.
- (۶) توصیه می‌شود مواد غذایی حاوی سوربیتول مانند آب هلو - آب گلابی و آب سیب کلاً تمام آب میوه‌ها اجتناب شود. توصیه می‌شود مواد غذایی حاوی پکتین مانند موز و ماستو دوغ مصرف شود.
- (۷) در کودکانی که شیر مادر مصرف می‌کنید شیر مادر ادامه یابد و حتماً در دادن شیر بهداشت رعایت شود ولی کودکان که شیر گاو و پاستوریزه مصرف می‌کنند فعلاً قطع شود.
- (۸) عواملی مانند افراد بالای سن ۶۰ سال و نوزادان و شیرخواران و افرادی که سوء مصرف الکل دارند و مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی داشتند ریسک گاستروآنتریت را بالا می‌برد.
- (۹) معمولاً اگر گاستروآنتریت طولانی شود امکان دارد نیاز به داروهای ضد اسهال و درمان آنتی بیوتیکی توسط پزشک مدنظر شود که حتماً بایستی مصرف شود.
- (۱۰) در صورت داشتن علائمی مانند تورم شکم، وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج داشتن تب بالای ۳۸/۴ یا بالاتر، عود مجدد اسهال و استفراغ بعد از درمان علائم کم آبی مانند خشکی دهان و پوست و چروکیده شدن پوست و تشنگی زیاد و کاهش ادرار، درد شدید شکم حتماً مراجعه به متخصص نموده و در صورت صلاحدید بستری شوید.

Gastroenteritis Concept



تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سوذارث
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: www.alihospital.ir