

❖ شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.



❖ علائم

- ✓ تهوع و گاهی استفراغ
- ✓ بی‌اشتهایی
- ✓ تب
- ✓ ضعف
- ✓ دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- ✓ اسهال که می‌تواند از روزانه ۲-۳ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

❖ علل شایع

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند.
- ✓ مصرف داروهای مسهل قوی
- ✓ تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند
- ✓ وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهایی دریایی یا غذاهای آلوده

❖ عوامل خطر

- ✓ افراد بالای ۶۰ سال
- ✓ نوزادانی یا شیرخوارانی
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ سوء مصرف الکل
- ✓ مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- ✓ مصرف بعضی داروها

❖ عواقب مورد انتظار

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

❖ عوارض احتمالی

به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می‌باشد.

❖ تشخیص و درمان

پس از شرح حال و معاینه اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات). معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) غیر عفونی دارند از بقیه جدا شوند.

❖ فعالیت

- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید .

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ مایعات رقیق بنوشید.
- ✓ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- ✓ اگر تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی 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 خودداری کنید:

- ✓ درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
- ✓ سن کمتر از ۶ ماه
- ✓ در صورت بروز عدم تحمل خوراکی (استفراغ‌های مکرر)
- ✓ الک، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر، آب-میوه‌های صنعتی
- ✓ به کودک غذاهای پتاسیم‌دار مانند: موز نارس و سیب زمینی بدهید.
- ✓ برای جبران آب از دست رفته کودک به وی مایعات مانند دوغ و ا.آ.اس (ORS) بدهید.

❖ داروها

- ✓ معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. همچنین امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ تورم شکم
- ✓ وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- ✓ تب بالا
- ✓ استفراغ و اسهال پس از درمان
- ✓ در صورت بروز علائم کم‌آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار، چشمان گود افتاده