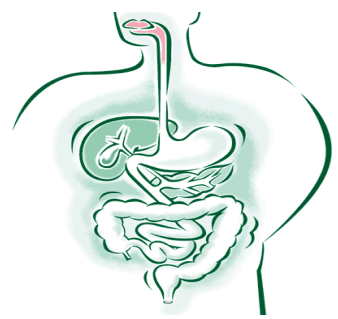




اسهال و استفراغ

کد رسانه : Plt-Shafa-117-001



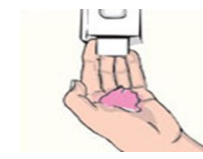
تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



مراحل صحیح دست شستن:



۱. ابتدا دستانتان را با آب خیس کنید.



۲. مقداری صابون به دستتان بزنید.



۳. دستانتان را خوب به هم بمالید تا کف صابون به همه قسمتهای پوست دستتان برسد. بین انگشتان، زیر ناخن‌ها، مچ و روی دست‌ها را فراموش نکنید. این کار باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.



۴. دست‌ها را به دقت با آب شستشو دهید. مدت زمان لازم برای این کار ۱۰ ثانیه است.



۵. دستانتان را با دستمال کاغذی خشک کنید.



۶. برای بستن شیر آب و باز و بسته کردن درب دستشویی، از دستمال کاغذی استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱. تورم شکم
۲. وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
۳. تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر
۴. اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجدداً بازگردند
۵. اگر علائم کم‌آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند
۶. 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.

توصیه های لازم در زمان ابتلا به کاستروآنتریت:

- ◀ آب و مایعات مصرف کنید. افراد ضعیف، سالمندان و کسانی که نمی توانند آب و املاح لازم را جایگزین کنند، از محلول ORS استفاده کنند.
- ◀ هر وعده ی غذایی باید کم و سبک، باشد از مصرف غذاهای چرب، تند و سنگین پرهیز کنید.
- ◀ برای پیشگیری از انتقال بیماری در طول روز دست ها را چندین بار به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
- ◀ از حوله و وسایل شخصی مشترک استفاده نکنید.
- ◀ ملحفه ها و لباس های زیر را جدا از سایر لباس ها با آب گرم بشوید.
- ◀ سنگ توالت، دستگیره ی در، دستگیره ی سیفون، روشویی ها، سطوح کف و دیوار دستشویی ها را حداقل روزانه یک بار با آب داغ و محلول ضدعفونی کننده بشوید.
- ◀ داروهای ضد اسهال، ضد استفراغ، و آنتی بیوتیک را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.

گاستروآنتریت چیست؟

گاستروآنتریت یا التهاب معده ای-روده ای در بزرگسالان یا همان اسهال و استفراغ عبارت است از آزدگی و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود.

گاستروآنتریت در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

علائم شایع:



۱. تهوع و گاهی استفراغ
۲. بی‌اشتهایی
۳. تب
۴. ضعف

۵. دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس

۶. اسهال که می‌تواند از روزانه ۳-۲ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

علل بیماری:

۱. انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند
۲. مصرف مسهل‌های قوی
۳. تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند
۴. وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی، یا غذاهای آلوده
۵. مسمومیت با فلزات سنگین

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱. افراد بالای ۶۰ سال
۲. نوزادان یا شیرخواران
۳. رژیم غذایی نامناسب
۴. سوء مصرف الکل
۵. مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
۶. مصرف داروهایی مثل آسپیرین، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، آنتی‌بیوتیک‌ها، مسهل‌ها، داروهای کورتیزونی، یا کافئین

راه‌های انتقال:

مصرف غذاهایی که به مقدار کافی پخته نشده‌اند، غذاهای پخته ای که به مدت طولانی در دمای اتاق نگه داشته شده‌اند یا غذاهای پخته نشده مثل صدف مصرف آب آلوده انتقال از فرد به فرد

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:

عارضه‌ی شایع کم‌آبی شدید است که نیازمند سرم می‌باشد.

پیشگیری:

- ◀ گوشت‌ها را به مقدار کافی بپزید. میوه‌ها و سبزی‌ها را قبل از مصرف کامل بشویید.
- ◀ غذاهای پخته نشده و پخته را در مجاور هم قرار ندهید.
- ◀ تخته‌های مخصوص خوردن گوشت و سبزی، چاقو‌ها و دیگر لوازم آشپزی را بلافاصله پس از تماس با هر گونه گوشت خام با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید.

◀ دست‌ها را قبل از دست زدن به غذا، قبل از خوردن یا آشامیدن، قبل از گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی، قبل از دست زدن به زخم، خراش، سوختگی یا تاول، قبل از مراقبت از بیمار، بعد از بیرون آمدن از توالت، بعد از عطسه، سرفه، گرفتن بینی یا تمیز کردن بینی کودک، بعد از دست زدن به غذاهای خام به ویژه گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ، بعد از عوض کردن پوشک بچه (شستن دست‌های کودک را فراموش نکنید) بعد از حمل زباله، بعد از دست زدن به حیوانات و تمیز کردن قفس آنها، بعد از مراقبت از افراد بیمار یا مجروح، بعد از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و مترو دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

درمان:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل: آزمایش خون و مدفوع باشد.

درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات).

موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می‌شوند. لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت دارند از بقیه جدا شوند.

بستری شدن در صورتی که کم‌آبی شدید باشد.

داروها:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضد اسهال ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شوند. امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی‌بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.