

## گاسترو آنتریت میکروبی

طول مدت بیماری بیشتر است بیمار تب دارد.

گاهی اسهال خونی دیده می شود و درد های شکمی هنگام

دفع وجود دارد.

### علائم بیماری

علائم بیماری شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتها، درد شکم،

ضعف و تب است.

• درد شکم

• عدم تحمل غذا

• امتناع از نوشیدن

• فرورفتگی چم ها

• خواب آلودگی غیر عادی

• ادرار کردن یا نکردن به میزان کم

• خشک بودن زبان

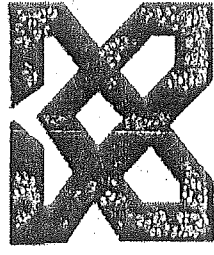
• استفراغ

• اسهال مکرر

• اسهال خونی

### درمان در منزل شامل:

رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (سوپ، کته، ماست، موز، سیب، مایعات غیر شیرین)



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

## آموزش خود مراقبتی گاسترو آنتریت

### (اسهال و استفراغ)

gastroenteritis

تهیه کننده: معصومه باباالقاسم

منبع راهنمای پزشکی خانواده بیماری های

دستگاه گوارش

ترجمه فرهاد همت خواه

بهار ۱۴۰۱

• اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را بجوشانید.

• هنگام مسافرت و بیرون رفتن به مقصد تفریح و حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده استفاده کنید. استفاده نمایید.

### شایع ترین عوامل بروز حالت تهوع در تابستان

#### چه هستند؟

مصرف غذا های سنگین و مواد غذایی نامناسب (مواد غذایی چرب و تند و دیر غذا خوردن در شب ها) ناکافی بودن آب مصرفی، قرار گرفتن در معرض آفتاب و دمای بالا یا سفر زیاد می تواند باعث حالت تهوع شود. به علاوه حالت تهوع می تواند از علائم اولیه ی مسمومیت غذایی یا بروز عفونت در معده و روده بر اثر میکروارگانیسم ها (ویروس ها، باکتری ها و قارچ ها) باشد.

• نمی توان از آلوده شدن بیمار به ویروس های ایجاد کننده اسهال و استفراغ پیشگیری کرد اما پس از آلودگی بیمار نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده مصونیت می یابد.

#### رعایت بهداشت فردی

- بیمار دست های خود را قبل از خوردن غذا کاملاً بشوید. و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشوید.
- میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمایید.
- از دست فروشان و فروشنده گان دوره گرد خوراکی تهیه نکنید.
- غذای پخته شده را فوراً میل نمایید. هرچه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر است احتمال آلودگی آن کمتر است.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.

• تهیه محلول ORS (طبق دستورات پزشک) و مصرف دارو های تجویز شده خوراکی با توجه به سن و شرایط بیمار می باشد.

• اجرای موارد بالا به علاوه سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی

• انجام آزمایشات تشخیص (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک

استفاده از روش های کاهش اضطراب و استرس برای تسلاط برخورد در روند بهبودی بیمار بسیار مؤثر خواهد بود.

#### پیشگیری بیماری:

- پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسان تر است. مثلاً ظروف تغذیه بیمار و لوازم بیمار را قبل از استفاده شست و شو و ضد عفونی کنید. سعی کنید همه اعضای خانواده بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند.
- غذا ها را در دمای مناسب نگهداری کنید اگر بیمار تخم مرغ می دهد. آن را ۶ دقیق بجوشانید تا کاملاً سفید شود و مرغ را خوب بپزید.