

عنوان:

گاستروانتریت

گاستروانتریت چیست؟

گاستروانتریت به معنای التهاب معده و روده کوچک است که معمولاً به علت عفونت ویروسی، باکتریایی یا انگلی ایجاد می‌شود. این بیماری باعث اسهال، استفراغ و درد شکم می‌گردد و به‌طور عمومی به آن "مسمومیت غذایی" هم گفته می‌شود.

گاستروانتریت یک بیماری شایع است که باعث ایجاد اسهال و استفراغ شده و غالباً به وسیله عوامل باکتریایی یا ویروسی ایجاد می‌شود.

این بیماری در کودکان معمولاً به دلایل ویروسی ایجاد شده و در بزرگسالان نیز عوامل ویروسی یا باکتریایی و یا مسمومیت غذایی، دلیل ایجاد آن می‌باشد.

گاستروانتریت می‌تواند بسیار ناخوشایند باشد، اما معمولاً پس از یک هفته، خود به خود برطرف می‌شود. در صورت ابتلا به این بیماری با خود مراقبتی بهبود پیدا می‌کنید.

می‌توانید هنگام ابتلا به گاستروانتریت به پزشک مراجعه نکرده و با استراحت و مصرف آب کافی منتظر بهبود باشید.

چرا که این بیماری به راحتی به دیگران سرایت می‌کند



علل شایع

1. **ویروس‌ها:** مثل نوروویروس و روتاویروس) – شایع‌ترین علت به‌ویژه در کودکان.
2. **باکتری‌ها:** مثل سالمونلا، اشرشیاکلی، شیگلا، کامپیلوباکتر) – معمولاً از طریق غذای آلوده منتقل می‌شوند.
3. **انگل‌ها:** (مثل ژiardیا، آمیب) – از طریق آب یا غذاهای آلوده.
4. **غیر عفونی:** مصرف داروها، آلرژی غذایی، یا مسمومیت شیمیایی.

◆ علائم

- اسهال آبکی یا خونی
- تهوع و استفراغ
- دل‌درد و کرامپ شکمی
- تب و لرز (در برخی موارد)
- سردرد و بدن‌درد
- کاهش اشتها
- **علائم کم‌آبی بدن:** خشکی دهان، تشنگی شدید، کاهش ادرار، خواب‌آلودگی

در صورت ابتلا به گاستروانتریت چه باید کرد؟

اگر دچار اسهال و استفراغ ناگهانی شوید، بهترین کار این است که تا زمان بهبودی در منزل بمانید.

درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد بنابراین بهتر است اجازه بدهید تا بیماری سپری شود.

در صورت بهبود نیافتن علائم بیماری یا شدت یافتن آن به پزشک مراجعه کنید.

برای تسکین علائم گاستروانتریت لازم است:

برای جبران از دست دادن آب (دهیدراتاسیون) بدن، مایعات بنوشید. بهتر است آب بنوشید، اما می‌توانید با نوشیدن آب میوه بدون قند یا خوردن سوپ نیز آب از دست رفته بدن را جبران کنید.

برای درمان تب یا درد، می‌توانید استامینوفن مصرف کنید.

به اندازه کافی استراحت کنید.

اگر میل به خوردن غذا دارید، غذاهای ساده (بدون طعم) مانند سوپ، برنج، پاستا و نان بخورید.

اگر علائم کم آبی بدن مانند خشکی دهان یا ادرار تیره را مشاهده کردید، می‌توانید برای جبران آن، از داروها و نوشیدنی‌های مخصوص دارویی که در داروخانه‌ها در دسترس هستند، استفاده کنید.

راه‌های انتقال

- مصرف آب یا غذای آلوده
- تماس مستقیم با فرد بیمار
- عدم شست‌وشوی صحیح دست‌ها
- استفاده از ظروف و وسایل مشترک آلوده

◆ گروه‌های در معرض خطر

- کودکان خردسال
- سالمندان
- افراد با بیماری‌های زمینه‌ای (مثل دیابت، بیماری‌های قلبی)
- افراد با ضعف سیستم ایمنی

علائم گاستروانتریت ویروسی

علائم اصلی گاستروانتریت ویروسی، اسهال آبکی و استفراغ است. فرد مبتلا ممکن است سردرد، تب و گرفتگی شکم و معده درد داشته باشد. به طور کلی، علائم یک تا ۲ روز پس از عفونت با ویروسی که باعث گاستروانتریت می‌شود، شروع خواهد شد. ضمن آنکه متناسب با نوع ویروسی که باعث بیماری شده است، در مان اسهال ممکن است یک تا ۱۰ روز ادامه داشته باشد.

علائم گاستروانتریت باکتریایی

اگر اسهال باکتریایی دارید، ممکن است علائمی مانند از دست‌دادن اشتها، تهوع و استفراغ، درد و گرفتگی شکم، خون در مدفوع و تب را تجربه کنید. در واقع، در حالی که ویروس‌ها باعث بسیاری از عفونت‌های دستگاه گوارش می‌شوند، عفونت‌های باکتریایی نیز شایع هستند که ضرورت درمان اسهال ویروسی و باکتریال را ایجاد می‌کنند.

♦ روش‌های پیشگیری

- ✓ شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون
- ✓ پخت کامل گوشت، مرغ و تخم‌مرغ
- ✓ پرهیز از مصرف آب و غذای مشکوک یا آلوده
- ✓ شست‌وشوی سبزیجات و میوه‌ها
- ✓ واکسیناسیون (مثل واکسن روتاویروس در کودکان)
- ✓ استفاده از آب آشامیدنی سالم

پیشگیری از گاستروانتریت

توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند در جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران موثر باشد:

- بهتر است تا 48 ساعت پس از خاتمه یافتن علائم بیماری از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنید.
- به طور مرتب خصوصاً پس از رفتن به توالت و قبل از تهیه غذا، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- هر سطح یا وسیله‌ای را که ممکن است آلوده شده باشد، ضدعفونی کنید. می‌توان از سفیدکننده خانگی استفاده کرد.
- لباس‌های آلوده یا ملحفه‌ها را به طور جداگانه در آب گرم بشویید.
- در صورت ابتلا، از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی خودداری کنید..
- پس از دفع مدفوع یا استفراغ در توالت، حتماً سیفون را بکشید و محوطه اطراف آن را نیز بشوید.

درمان

- جایگزینی مایعات و الکترولیت‌ها (آب، محلول ORS، سوپ رقیق) مهم‌ترین اقدام است.
- استراحت کافی
- مصرف غذاهای سبک (برنج، سیب‌زمینی، نان تست، موز)
- پرهیز از غذاهای چرب، پرادویه و لبنیات در مراحل حاد
- در موارد شدید: مراجعه به پزشک برای مصرف آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضدانگل (در صورت نیاز)
- در کودکان: توجه ویژه به علائم کم‌آبی (خشکی زبان، گریه بدون اشک، کاهش ادرار)

♦ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اسهال خونی یا مداوم بیش از ۳ روز
 - تب بالای ۳۸.۵ درجه
 - استفراغ شدید و ناتوانی در نگه داشتن مایعات
 - علائم کم‌آبی شدید
 - وجود بیماری‌های زمینه‌ای جدی در فرد بیمار
- درمان خانگی اسهال برای موارد خفیف**
- اگر مورد خفیف‌تری از بیماری را دارید، ممکن است بتوانید آن را با درمان خانگی اسهال، رفع کنید. در طول روز، به طور منظم مایعات سالم بنوشید. کم و به صورت مکرر غذا بخورید و از غذاهای شور استفاده کنید. غذاها یا نوشیدنی‌های حاوی پتاسیم مانند آب میوه و موز را مصرف نمایید. برای جلوگیری از بدتر شدن اسهال، از خوردن لبنیات، میوه‌ها یا غذاهای پرفیبر خودداری کنید.

علائم گاستروانتریت



پیام پایانی

گاستروانتریت معمولاً خفیف است و با مراقبت‌های خانگی برطرف می‌شود. اما توجه به جلوگیری از کم‌آبی بدن و رعایت بهداشت فردی نقش کلیدی در بهبود و پیشگیری دارد.

گاستروانتریت به معنای التهاب معده و روده کوچک و بزرگ است. گاستروانتریت ویروسی یک عفونت ناشی از انواع ویروس‌ها است که منجر به **استفراغ یا اسهال** می‌شود. بسیاری از ویروس‌های مختلف می‌توانند باعث این بیماری شوند. از سویی دیگر، نوع باکتریایی این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری باعث عفونت در روده شود. عفونت، منجر به التهاب در معده و روده خواهد شد که نیازمند درمان اسهال ویروسی و باکتریال خواهد بود.

منبع :

برونر -سودارت داخلی جراحی سیستم گوارش

تهیه کننده:

رقیه خوباری