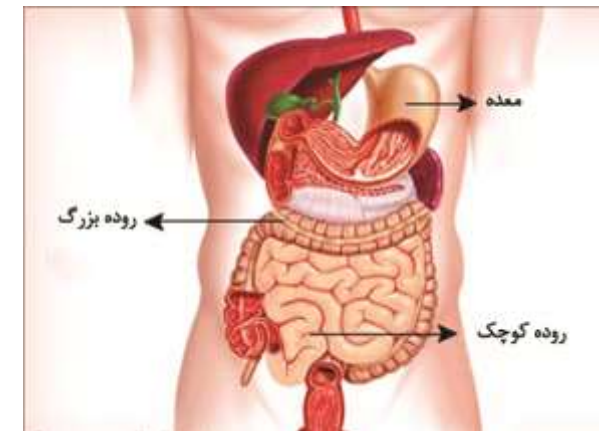


### ❖ شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (1-5 سال) و افراد بالای 60 سال شدیدتر است.



### ❖ علائم

- ✓ تهوع و گاهی استفراغ
- ✓ بی‌اشتهایی
- ✓ تب
- ✓ ضعف
- ✓ دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- ✓ اسهال که می‌تواند از روزانه 2-3 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، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده
- عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:
- ✓ افراد بالای 60 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 2-5 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

پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

### ❖ درمان

- ✓ درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)
- ✓ در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.
- ✓ در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.
- ✓ معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

### ❖ فعالیت

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



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان نیاپور خمیر



### راهنمای بیمار اسهال و استفراغ در بزرگسالان

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: ED-PM-005-02	
عنوان	راهنمای بیمار اسهال و استفراغ در بزرگسالان
تهیه کننده	واحد آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
تایید کننده	آقای دکتر صمصام پور

از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید:

- ✓ الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

#### ❖ دارو

- ✓ 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 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
- ✓ اگر استفراغ و اسهال پس از درمان در صورت بروز علائم کم‌آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار
- ✓ 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.

- ✓ مرتب دستان خود را بشوید به خصوص پس از رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن.
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید.
- ✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ مایعات بنوشید.
- ✓ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- ✓ اگر تا 12 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 2-3 روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید.