

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : گاستر و آنتریت التهاب معده	 بیمارستان قائم (عج) بردسیر
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتب داخلی و جراحی برونر سودارت		



گاستریت و آنتریت :

التهاب مسیر معده و روده کوچک است که بوسیله باکتری ویروس یا انگل ایجاد می شود که با استفراغ و اسهال شدید مشخص می شود گاستر و آنتریت ویروسی یکی از شایع ترین بیماریها در بین مردم است . این بیماری از طریق مصرف آب یا غذای آلوده یا تماس با افراد آلوده منتشر می شود

بهترین راه پیشگیری از این بیماری : شستن مرتب دست ها است

علائم :

اسهال زیاد و آبکی -بی اشتهاپی-تهوع -استفراغ - سردرد - تب و لرز-دردهای شکمی -درد عضلانی -خستگی شدید این علائم معمولا 12 تا 48 ساعت پس از تماس با ویروس دیده خواهد شد و برای 1 تا 3روز ادامه دارند و بعضی از ویروس ها ممکن است دوره بیماری طولانی تر ایجاد کنند . اسهال ویروسی مسری است . باکتری ها احتمالا باعث تب می شوند و همچنین باعث اسهال خونی یا آبکی می شوند

رژیم غذایی :

رعایت رژیم غذایی می تواند تا حد زیادی علائم را کاهش دهد

➤ مصرف مایعات زیاد و نوشیدنی های بدون کافئین

از دادن آب میوه صنعتی خودداری کنید

➤ خودداری از مصرف غذاهای چرب -غذاهای شیرین

-قهوه تازمان بهبودی کامل

➤ مصرف مواد غذایی ساده مانند برنج -سیب زمینی

-و ماست -سیب درختی و موز اگر 2-3 روز با

غذای نرم مشکلی پیش نیامد تدریجا رژیم عادی

خود را از سر بگیرد از خوردن و آشامیدن موارد زیر

تا چند روز بعد خودداری نمائید .الکل -غذاهای پر

ادویه -پیتزا(اسپاگتی -پياز) گوشت -سبزی -میوه

خام -سس سالاد -قهوه -شیر

مراقبت :

➤ یکی از مهمترین راههای پیشگیری شستن مکرر

دست در طول روز می باشد شما در طول روز با

افراد مختلف و اشیاء بسیار تماس دارید .جرم و

عوامل باکتریایی به دست های شما انتقال یافته و

با لمس چشم و دهان و بینی این آلودگی به بدن

شما منتقل می شود

➤ مهمترین مداخله در منزل مایع رسانی مناسب

جهت پیشگیری از بستری شدن در بیمارستان می

باشد

این بیماری ممکن است از طریق استفاده از آب آلوده یا

استفاده مشترک از وسایل شخصی منتقل شود . استفاده از

شیشه شیر برای تغذیه کودکان و بهداشتی نبودن آن یکی از

مهمترین دلایل شیوع این بیماری است . عدم رعایت بهداشت

به ویژه در بین کودکان در خانواده های شلوغ در شیوع

بیماری نقش دارد

دارو:

➤ از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید

➤ پایه کنترل بیماری ،مصرف مناسب مایعات است

در موارد خفیف یا متوسط میتوان از پودر او آر اس

استفاده کنید. معمولا هیچ دارویی مورد نیاز نیست

اما اگر گاستر و آنتریت شدید یا طولانی باشد امکان

دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود و نیز

گاهی برای بعضی از باکتری ها و انگلها درمان آنتی

بیوتیکی اختصاصی نیاز است . در طول روز به طور

منظم مایعات سالم بنوشید غذاها یا نوشیدنی های

حاوی پتاسیم مانند آب میوه و موز مصرف نمایید.

هشدار :

*بیشترین مشکلی که این بیماری برای افراد مبتلا پیش می

آید **کم شدن آب بدن** است به علت اسهال و استفراغ ،بدن

شما مایعات زیادی را از دست می دهد

درصورت داشتن علائم زیرحتما به پزشک معالج یا به

بیمارستان مراجعه کنید

علائم کم آبی : تشنگی زیاد ،کم شدن ادرار ، ادرار تیره،پوست

خشک ،گیجی ، استفراغ مکرر یا مدفوع خونی تورم شکم -

تب 38/5 درجه سانتیگراد یا بیشتر و اگر اسهال و استفراغ

پس از درمان مجددا بازگردد ،درد شدید در شکم

نکات پیشگیری از گاسترو آنتریت :

➤ رعایت بهداشت فردی شستشوی دست ها

➤ استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست

➤ بهداشت مواد غذایی،پخت کامل غذاها باعث از بین

رفتن بسیاری از باکتری ها و ویروسهای عامل می

شود غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری

کنید و از نگهداری طولانی مدت غذاها در دمای

اتاق خودداری کنید

➤ میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به خوبی بشوئید

تا هر گونه آلودگی احتمالی از بین برود

➤ آب آشامیدنی ایمنی مصرف کنید

➤ اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی که مصرف

می کنید از منابع سالم و تصفیه شده است در غیر

اینصورت آب را حداقل به مدت 1 دقیقه بجوشانید

تا هر گونه میکروب احتمالی از بین برود

➤ افراد ی که مبتلا به گاستر و آنتریت هستند نباید تا

48 ساعت پس از بهبودی برای سایر افراد غذا تهیه

کنند