

مقدمه:

گاستروآنتریت التهاب حاد مخاط معده و روده است که عموماً در اثر عفونت باکتریال، ویروسی یا انگلی رخ می دهد و التهاب یا ورم معده نیز اطلاق می شود. همچنین ممکن است در اثر تحریک ناشی از تماس با مواد شیمیایی یا سموم یا پاسخ به آلرژن ها و واکنش آلرژیک رخ دهد. گاستروآنتریت ویروسی بیشتر در زمستان، باکتریال در تابستان شایع است زمانی که تماس با بیماری های حاصل از غذا زیاد است.

علائم بیماری ممکن است خود محدود شوند باشند یا ممکن است به دارو درمانی نیاز شود. بیماران سالمند یا ناتوان علائم شدیدتری داشته و ممکن است بخاطر دهیدراتاسیون به بستری شدن نیاز پیدا کنند.

علائم و نشانه ها در گاستروآنتریت:

- تهوع و استفراغ ناشی از تحریک معده
- اسهال - آبکی، نرم، ممکن است با مخاط یا خون همراه باشد.
- شکم درد ناشی از تحریک روده
- نفخ شکم
- تب ناشی از عفونت
- بی اشتها یا ناشی از تحریک گوارشی

- احساس ناخوشی ناشی از عفونت
- سردرد ناشی از بیماری ویروسی
- نشانه های کم آبی: خشکی، برافروختگی پوست و غشاهای مخاطی، کاهش خروجی ادرار، افزایش ضربان قلب، انعطاف پوستی ضعیف، تغییرات وضعیتی فشار خون

آموزش خودمراقبتی

- دست ها قبل و بعد از دستشویی رفتن به طور کامل شسته شود.
- گوشتها باید کاملاً پخته شوند؛ و از آلوده شدن مجدد غذا توسط لوازم و وسایل آشپزخانه پس از پخت و پز پرهیز شود.
- غذاهای فاسد شدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ یا سیب زمینی و شیرینی های خامه دار در یخچال نگهداری شوند.
- شیر پاستوریزه یا آب کلر زده شده بنوشید. هنگام مسافرت به مناطقی که فاقد تجهیزات ضد عفونی آب است، تمام آبهای مورد استفاده جهت آشپزی، نوشیدن و یا تهیه یخ باید جوشانده شوند. از خوردن سبزی های تازه و سالاد خودداری کنید، مگر این که از قبل با آب جوشانده شسته شده باشد.

- غذاها باید در درجه حرارت مناسب نگهداری شود.
- غذاها باید از حشرات، مگس و سایر آلودگی ها حفظ شوند.
- به بیمار آموزش دهید که گاستروآنتریت تا هنگامی که ارگانیسم ها در مدفوع وجود داشته باشند، یک بیماری واگیردار است.
- به بیمار و خانواده اش آموزش دهید که بیماران با عفونت های شیگلایی نباید با مواد غذایی تماس داشته باشند و تا زمانی که دو نمونه متوالی مدفوع عاری از ارگانیسمها داشته باشند، نباید از کودکان مراقبت کنند.
- به بیمار آموزش دهید که بعد از توالیت رفتن از ضدعفونی کننده استفاده کند. اعضای خانواده را تشویق کنید تا در صورت امکان از توالیتهای جداگانه استفاده کنند.
- نحوه صحیح و مناسب انهدام لباس ها و وسایل آلوده را توضیح دهید. و در مورد نحوه مراقبت از پوست تحریک شده ناحیه آنال و پرینه صحبت کنید:
- تمیز و خشک نگه داشتن ناحیه رکتوم
- شستن پوست با آب و صابون ملایم پس از هر بار دفع مدفوع و سپس خشک کردن کامل ناحیه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در گاستروآنتریت



Edu- Pa-4ه

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

- به کار بردن پمادهای موضعی دستور داده شده
- و کشت نمونه مدفوع از سایر اعضای خانواده و درمان آن به شیوه مناسب

رژیم غذایی در گاستروآنتریت

- به بیمار آموزش دهید که از آب میوه های صاف شده، آب گوشت با چربی کم و چای در صورت تحمل استفاده کند.
- به بیمار توصیه کنید که رژیم غذایی خود را از مایعات صاف شده به سمت یک رژیم متعادل و نرم که شامل موز، کلوچه، آرد جو، پوره سیب زمینی، برنج، نان برشته، سوپ، حبوبات و غله است، تغییر دهد. ضمناً از خوردن فرآورده های شیر اجتناب کند و سپس یک رژیم معمولی مصرف نماید تا مدفوع سفت شود.

فعالیت در گاستروآنتریت

- به بیمار پیشنهاد کنید که تا رفع اسهال از فعالیتهای سخت خودداری کند

منبع: کتاب برونر و سودارث- هاریسون ۲۰۱۵