

اسهال و استفراغ یک عفونت روده است که با اسهال آبکی، دل پیچش، حالت تهوع یا استفراغ و گاهی اوقات تب مشخص می شود.

متداول ترین روش ابتلا به گاستروانتریت ویروسی (که اغلب به آن آنفولانزای معده گفته می شود)، از طریق تماس با شخص آلوده یا مصرف غذا یا آب آلوده است. هیچ درمان مؤثری برای گاستروانتریت ویروسی وجود ندارد، بنابراین پیشگیری مهم است. علاوه بر جلوگیری از انتقال بیماری توسط غذا و آب که ممکن است آلوده باشد، شست و شوی کامل و مکرر دست ها بهترین دفاع می باشد.

علائم اسهال و استفراغ

گاستروانتریت به روده حمله می کند و نشانه هایی از قبیل: اسهال آبکی و غیر خونی گرفتگی و درد شکم حالت تهوع، استفراغ یا هر دو درد های عضلانی یا سردرد گاه به گاه درجه تب پایین بسته به علت،

علائم گاستروانتریت ویروسی

پس از آلوده شدن ممکن است طی یک یا سه روز ظاهر شود و از خفیف تا شدید متغیر می باشد. علائم معمولاً فقط یک یا دو روز طول می کشد، اما بعضی اوقات ممکن است تا 10 روز ادامه یابد از آنجا که علائم مشابه هستند، به راحتی اسهال ویروسی با اسهال ناشی از باکتری ها اشتباه گرفته می شود. در بزرگسالان اگر فرد علائم زیر را داشته باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه کند:

24 ساعت قادر به حفظ مایعات بدن خود به مدت نباشد .
تداوم استفراغ که بیش از دو روز طول بکشند یا استفراغ

خونی باشد. علائم کمبود آب بدن مانند تشنگی بیش از حد، خشکی دهان، ادرار زرد پررنگ و ضعف شدید، سرگیجه را داشته باشد. در روده خود متوجه خون شده باشد تب 40 درجه فارنهایت (104 تب بالای سانتیگراد) داشته باشد. **نوزادان** به دلایل مختلف استفراغ می کنند، که بسیاری از آنها ممکن است نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشند. . استفراغ بیش از چند ساعت طول بکشد . ظرف شش ساعت پوشک مرطوب نداشته است . دارای مدفوع خونی یا اسهال شدید باشد دارای یک ملاح نرم (فونتال) فرو رفته در بالای سر خود باشد، دهان خشک دارد یا بدون اشک گریه می کند به طور غیرمعمول خواب آلوده یا پاسخ شان به محرک ها کند است.

علل اسهال و استفراغ:

شما امکان دارد هنگام خوردن یا نوشیدن غذای آلوده یا آب آلوده به گاستروانتریت ویروسی مبتلا شوید. تعدادی از ویروس ها می توانند باعث گاستروانتریت شوند، از جمله:

نورو ویروس ها: همه افراد تحت تأثیر نورو ویروسها، شایع ترین علت بیماری ناشی از مسمومیت غذایی در سراسر جهان قرار دارند. عفونت نورو ویروس می تواند در خانواده ها و جوامع سرایت کند. به ویژه احتمالاً انتشار نورو ویروس در فضاهای محدود بین افراد شایع است.

روتاویروس: در سراسر جهان، شایع ترین علت گاستروانتریت ویروسی در کودکانی است که معمولاً هنگام قرار دادن انگشتان یا اشیاء دیگر آلوده به ویروس به دهان خود آلوده می شوند. عفونت با ویروس روتاویروس در نوزادان و کودکان خردسال شایع است. بزرگسالان آلوده به روتاویروس

ممکن است علائمی نداشته باشند، اما می توانند بیماری را انتقال دهند.

عوامل خطر اسهال و استفراغ گاستروانتریت در سراسر جهان رخ می دهد و افراد در هر سنی، نژاد و پیش زمینه ای را مبتلا می کند.

افرادی که ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به گاستروانتریت باشند عبارتند از: سیستم ایمنی با افزایش سن تمایل دارند کارایی کمتری داشته باشند، برای همین افراد مسن در خانه های سالمندان آسیب پذیر هستند زیرا سیستم ایمنی بدن آنها تضعیف می شود. افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند در صورتی که مقاومت بدن آنها در برابر عفونت کم باشد یا اگر سیستم ایمنی بدن فرد با ، شیمی درمانی یا وضعیت پزشکی HIV/AIDS دیگری به خطر بیفتد ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به گاستروانتریت قرار گیرد. عوارض اسهال و استفراغ اصلی ترین عارضه گاستروانتریت ویروسی کم آبی بدن است که باعث از بین رفتن شدید آب و نمک های اساسی و مواد معدنی می شود. نوزادان، افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی سرکوب شده ممکن است هنگام از دست دادن بیش از حد مایعات دچار کمبود آب بدن شوند.

پیشگیری اسهال و استفراغ:

بهترین راه برای جلوگیری از شیوع عفونت های روده، رعایت موارد بهداشتی است: دستان خود را کاملاً بشویید. بهتر است حداقل 20 ثانیه از آب گرم و صابون استفاده کنید و دست ها را به شدت محکم مالش دهید، به یاد داشته باشید که اطراف کوتیکول ها، زیر ناخن ها و بین انگشت ها را بشویید.

برای مواقعی که صابون و آب در دسترس نیست، دستمال مرطوب کننده و ضد عفونی کننده دستی را همراه خود داشته باشید. از وسایل شخصی جداگانه استفاده کنید. از به اشتراک گذاشتن ظروف غذاخوری، نوشیدن لیوان و بشقاب خودداری کنید. در حمام از حوله های جداگانه استفاده کنید. در صورت امکان از تماس نزدیک با هرکسی که علائم ویروس دارد جلوگیری کنید. سطوح سخت را ضد عفونی کنید. اگر شخصی در خانه شما مبتلا به گاستروانتریت ویروسی است، سطوح سخت مانند پیشخوان و شیر آب را ضد عفونی کنید.

تشخیص اسهال و استفراغ

پزشک به احتمال زیاد براساس علائم، معاینه فیزیکی و بعضی اوقات با توجه به موارد مشابه در جامعه، گاستروانتریت معده را تشخیص می دهد. آزمایش سریع مدفوع می تواند روتا ویروس یا نورو ویروس را تشخیص دهد، اما هیچ آزمایش سریع برای سایر ویروس های ایجاد کننده گاستروانتریت وجود ندارد. در بعضی موارد، پزشک ممکن است برای شما یک آزمایش مدفوع تجویز کند تا احتمال عفونت باکتریایی یا انگلی را رد کند.

درمان اسهال و استفراغ :

اغلب معالجه پزشکی خاصی برای گاستروانتریت ویروسی وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس ها مؤثر نیستند، و استفاده زیاد از آنها می تواند به ایجاد انواع مقاومت به آنتی بیوتیک در باکتری ها کمک کند. درمان در ابتدا شامل اقدامات مراقبت های بهداشتی است. ممکن است فرد نیاز داشته باشد در بیمارستان بستری شود تا مایعات از دست رفته به صورت داخل وریدی جایگزین شوند. کمبود آب بدن به

ندرت می تواند کشنده باشد. سبک زندگی و داروهای خانگی برای کمک به درمان و پیشگیری از کم آبی مؤثر است

در هنگام بهبودی، موارد زیر را رعایت کنید:

چند ساعت از خوردن غذاهای جامد پرهیز کنید به تدریج شروع به خوردن غذاهای نرم و زود هضم کنید. در صورت بازگشت حالت تهوع، از خوردن غذا خودداری کنید. تا زمانی که احساس بهبودی ندارید از خوردن غذاها و مواد خاص مانند لبنیات، کافئین، الکل، نیکوتین و غذاهای چرب خودداری کنید. استراحت کنید. بیماری و کمبود آب بدن ممکن است باعث ضعف و خستگی شما شود. از داروهای زیادی مانند ایبوپروفن استفاده نکنید،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

اسهال و استفراغ

تهیه کننده: میثم رحمانی کارشناس پرستاری

منبع: پرستاری بیماریهای عفونی برونر و ثودارت 2022

تاریخ آخرین بازنگری: تابستان 1404

کدسند: PE/P-PH/108/3