

به نام خدا

التهاب معده و روده:

بیماری التهاب معده ای و روده ای بیماری است دارای مشخصه التهاب در دستگاه معدی روده ای که در برگیرنده معده و روده کوچک می باشد و منجر به ترکیبی از اسهال، استفراغ و درد شکمی و گرفتگی عضلات می شود همچنین میکروب معده و ویروس معده هم نامیده اند. ویروس های مختلفی می توانند به ایجاد این بیماری کمک کنند و کودکان و بزرگسالان که سیستم ایمنی ضعیف دارند بیشتر در خطر معرض ابتلا به این بیماری هستند.

علل بیماری:

- ۱-انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.
- ۲-شرایط بد بهداشتی
- ۳-وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده.
- ۴-زندگی کردن در محل های شلوغ
- ۵-دفع فاضلاب غیربهداشتی



علائم شایع بیماری:

- ۱-تهوع و استفراغ
- ۲-بی اشتها
- ۳-تب
- ۴-ضعف
- ۵-دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- ۶-نفخ شکم
- ۷-تحریک پذیری و کج خلقی

عوامل افزایش خطر ابتلا:

- ۱-افراد بالای ۶۰ سال
- ۲-کودکان زیر ۵ سال
- ۳-رژیم غذایی نامناسب
- ۴-سوء مصرف الکل
- ۵-مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- ۶-مصرف آنتی بیوتیک ها، مسهل ها، کافئین



پیشگیری و رعایت بهداشت فردی:

- ۱-دست های خود و کودکان را با آب و صابون بشوید (قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج)
- ۲-میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف کنید.
- ۳-از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد خوراکی تهیه نفرمایید.
- ۴-غذای پخته شده را فوراً مصرف کنید و هر چه فاصله بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است)
- ۵-از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید یخ تهیه شده در خارج از منزل استفاده نکنید
- ۶-اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید.
- ۷-در مسافرت در صورت امکان از بطری های آب پلمپ شده استفاده کنید.
- ۸-غذاهای فاسدشدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ، سیب زمینی و شیرینی های خامه دار در یخچال نگهداری شوند.
- ۹-غذاها باید از حشرات، مگس و سایر آلودگی ها حفظ شود.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

التهاب معده و روده



تهیه کننده: آمنه مهین بخت/سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف: تمام افراد جامعه

تابستان ۱۳۹۷

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

منابع: ترجمه نصیریانی، خدیجه، خواجه امینیان، محمدرضا، حبیبی،

علیرضا، ایمانی، معصومه-هندبوک آموزش به بیمار کانایو- نشر تهران

جامعه نگر، ۱۳۹۱

آموزش به مددخواه:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سایت بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir

آموزش در مراقبت از بیمار:

۱- بیمار تحت حمایت عاطفی و جسمی قرار گیرد.

۲- مصرف مایعات و مواد غذایی دریافتی از راه دهان را به مدت چند ساعت یا چند روز و تا زمانی که نشانه ها فروکش نکرده اند محدود سازید.

۳- زمانی که نشانه ها کم شدند از آب میوه های صاف شده، آب گوشت با چربی کم و چای استفاده کنید. و کم کم 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 غلات است تغییر دهید. فراورده های شیر مصرف نکنید تا مدفوع سفت شود.

۴- نوشابه های کافئین دار استفاده نکنید (کافئین سبب افزایش تحریک معده می شود)

۵- الکل و دخانیات استفاده نکنید (نیکوتین سبب افزایش فعالیت عضلانی روده شده که به تهوع و استفراغ منجر می شود)

۶- از فعالیت هایی که استرس و اضطراب را کاهش می دهند مثل یوگا و ماساژ استفاده کنید.

۷- ناحیه مقعد را تمیز و خشک نگهدارید

۸- شستن پوست با آب و صابون ملایم پس از هر بار مدفوع و سپس خشک کردن ناحیه

۹- چنانچه هر گونه نشانه ای را که احتمال تکرار دوره بیماری وجود دارد مشاهده شد به پزشک مراجعه کنید.

