

## 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 :

- 1- انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.
- 2- شرایط بد بهداشتی
- 3- وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده .
- 4- زندگی کردن در محل های شلوغ
- 5- دفع فاضلاب غیربهداشتی



## علائم شایع بیماری :

- 1- تهوع و استفراغ
- 2- بی اشتها
- 3- تب
- 4- ضعف
- 5- دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- 6- نفخ شکم
- 7- تحریک پذیری و کج خلقی

### عوامل افزایش خطر ابتلا:

- 1- افراد بالای ۶۰ سال
- 2- کودکان زیر ۵ سال
- 3- رژیم غذایی نامناسب
- 4- سوء مصرف الکل
- 5- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- 6- مصرف آنتی بیوتیک ها، مسهل ها، کافئین



## پیشگیری و رعایت بهداشت فردی :

- 1- دست های خود و کودکان را با آب و صابون بشویید (قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج)
- 2- میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف کنید.
- 3- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد خوراکی تهیه نفرمایید.
- 4- غذای پخته شده را فوراً مصرف کنید و هر چه فاصله بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است)
- 5- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.
- 6- 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.
- 7- در مسافرت در صورت امکان از بطری های آب پلمپ شده استفاده کنید.
- 8- غذاهای فاسدشدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ، سیب زمینی و شیرینی های خامه دار در یخچال نگهداری شوند.
- 9- 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 شهیدبهبشتی بندرانزلی

## التهاب معده و روده



تهیه کننده: آمنه مهین بخت/سوپروایزر آموزش

سلامت

گروه هدف: تمام افراد جامعه

تابستان ۱۳۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

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

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

جامعه نگر، ۱۳۹۱

آموزش به مددخواه:



## 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 نشانه‌ها فروکش نکرده اند محدود سازید.

۳- زمانی که نشانه‌ها کم شدند از آب میوه‌های 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. از خوردن فراورده‌های شیر اجتناب کنید تا مدفوع سفت شود.

۴- نوشیدنی‌های کافئین دار استفاده نکنید مثل قهوه، نوشابه و... (کافئین سبب افزایش تحریک معده می‌شود)

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

۶- از فعالیت‌هایی که استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند 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 هرگونه نشانه‌ای را که احتمال تکرار دوره بیماری وجود دارد مشاهده شد به پزشک مراجعه کنید.

