

تعریف :

التهاب معده و روده را می گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایع است. اسهال و استفراغ بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیر خواران خطرناک است.

عوامل ایجاد کننده :

- ویروس ها ، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتریها و انگلها

- واکنش به یک غذای جدید

- در برخی از کودکان به دنبال مصرف یک نوع غذای جدید

ممکن است علائم این بیماری به وجود آید . حتی در برخی

از کودکانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند به دنبال مصرف غذای

جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود .

- عوارض دارویی برخی از داروها

علائم :

تهوع، اسهال ، استفراغ، درد های شکمی، و احساس نفخ است .

در برخی موارد تب خفیف هم ممکن است وجود داشته باشد،

علائم ممکن است

از یک روز تا بیشتر از یک هفته ادامه یابد

فعالیت :

تا زمانی که تهوع ، استفراغ ، اسهال و تب برطرف نشده باشند

در رختخواب استراحت کنید.

خودمراقبتی:

برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در

استراحت قرار گیرد .

- به منظور جلوگیری از کم آبی ، مایعات فراوان میل نمائید

- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم

مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمائید .

- جهت تسکین درد و یا تب می توانید از استامینوفن

استفاده نمائید .

- کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد،

لذا استراحت نمائید

- در صورت نخوردن مایعات کافی به پزشک مراجعه

نمائید.

رژیم غذایی:

مرتبا قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی از مایعات رقیق بنوشید. پس از

متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای،

سودا ، سوپ رقیق ، یا ژلاتین بنوشید . اگر تا 21 ساعت با مایعات مشکلی

پیش نیامد ،

مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات ، برنج ، تخم مرغ، یا سیب زمینی

پخته شده و ماست بخورید . اگر تا 1-3 روز با غذا های نرم مشکلی پیش

نیامد ، تدریجا رژیم عادی خود را از سر گیرید. از خوردن یا آشامیدن

موارد زیر تا چند روز خودداری کنید : الکل ، غذاهای پر ادویه (پیتزا ،

اسپاگتی ، پیاز) سس گوشت ، سبزیجات و میوه های خام ، سس سالاد ،

قهوه و شیر . پس از قطع شدن استفراغ ، شروع به استفاده از سرم های

خوراکی نمائید



پیشگیری:

- مرتب دست خود را بشوئید [۱]. به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

عواقب مورد انتظار :

استفراغ و اسهال معمولا در عرض ۲-۵ روز بر طرف می شوند ، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند .

عوارض احتمالی :

کم آبی جدی در این شرایط به پزشک مراجعه نمائید:

-تورم شکم

-وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

- تب ۳۸,۳ درجه سانتی گراد یا بالاتر

-اگر اسهال و استفراغ پس از درمان مجددا باز گردند .

-اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد

، یا کاهش ادرار به وجود آیند

-درد شدید شکم یا راست روده خصوصا دردی که ازوسط شکم شروع

شود و تدریجا به قسمت پائینی شکم در قسمت راست تغییر مکان

دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- افراد بالای ۶۰ سال

- نوزادان یا شیرخواران

- رژیم غذایی نامناسب

- سوء مصرف الکل

- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

- مصرف داروهایی مثل آسپیرین، آنتی بیوتیکها، مسهل ها،

داروهای کورتیزونی، کافئین

