

گاستروآنتریت چیست ؟



گاستروآنتریت یا بیماری التهاب معده ای و روده ای که منجر به اسهال ، استفراغ و درد شکم و گرفتگی عضلات می شود.

گاستروآنتریت در کودکان اغلب به صورت شروع اسهال با درد شکم و تب و استفراغ و تهوع می باشد. اسهال معمولاً به صورت دفع حداقل ۳ نوبت مدفوع شل یا آبکی در ۲۴ ساعت تعریف می شود.

اسهالی که ۱۰ روز طول بکشد معمولاً ناشی از عفونت های انگلی است .

کودک از ترکیب استفراغ و اسهال می تواند منجر به کمبود آب بدن شود. بزرگسالانی که دچار کم آبی هستند، هنگام ایستادن احساس سرگیجه می کنند، هنگام ایستادن نبض سریع دارند، دچار مخاط دهان خشک شده یا احساس ضعف بسیار زیادی دارند. بخشی از مشکل کمبود آب بدن این است که کمبود

الکترولیت های مهم مانند پتاسیم را به همراه دارد. این کمبود را با مایعات حاوی الکترولیت مانند پودر او آر اس (ORS) و همچنین آب آشامیدنی جایگزین کنید. در موارد شدیدتر از مایعات درون وریدی (سرم) استفاده می شود.

طرز تهیه پودر او آر اس :

پس از شستن دست ها تمام پودر محتوی یک بسته از ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و چهارلیوان آب آشامیدنی سالم معادل یک لیتر به آن اضافه کنید . محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کامل در آب حل شود. محلول را جهت استفاده در پارچ درب دار در یخچال نگهداری کنید.

توجه: به ازای هر بار مدفوع اسهالی برای بچه های زیر ۲ سال ۰/۲ تا ۰/۴ فنجان و برای کودکان بالای ۲ سال ۰/۲ تا یک فنجان می توانید از محلول فوق استفاده کنید.

شروع علائم

اغلب علائم و نشانه ها بین ۱۲ تا ۷۲ ساعت پس از ابتلاء شروع می شود . اگر عامل ویروسی باشد معمولاً تا یک هفته طول می کشد . بعضی علائم ویروسی ممکن است همراه با خستگی و سردرد باشد. اگر مدفوع خونی باشد احتمالاً عامل ویروسی نمی باشد. و به احتمال زیاد باکتریایی یا انگلی و عفونی می باشد. باکتریایی ممکن است همراه با درد شدید شکمی باشد و هفته ها طول بکشد.

علل

ویروسها (روتاویروس) و گونه باکتریایی (ای کولای ، سالمونلا، شیگلا) علل اولیه گاستروآنتریت هستند. کودکانی که با روتاویروس آلوده شده اند بین ۳ تا ۸ روز بهبودی می یابند و دهیدراتاسیون (کم آبی بدن) یکی از عوارض رایج آن می باشد.

نحوه انتقال بیماری

از طریق آب و غذاهای آلوده

استفاده مشترک از وسایل شخصی

استفاده از شیشه جهت تغذیه کودکان

تماس فیزیکی با فرد آلوده

گاستروآنتریت غیر عفونی

افرادی که بدنشان تحمل لاکتوز را ندارد با استفاده از غذاهایی که لاکتوز دارند مانند (شیر گاو) به این بیماری مبتلا می شوند. این افراد دچار آنتریت می شوند ولی علائم گاستریت ندارند.

افرادی که دچار بیماری سلیاک می باشند با مصرف غذاهایی که دارای گلوتن هستند (گندم، گندم سیاه) گاستروآنتریت می شوند.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



گاستروانتریت در کودکان

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۴۰۶

۷. جو دوسر پخته شده

۸. موز

۹. برنج سفید ساده

۱۰. سوپ رقیق

راه پیشگیری:

رعایت بهداشت فردی و اقداماتی نظیر شستشوی دست ها
میزان بروز این بیماری را کاهش می دهد. از آغوش، بوسه یا
دست دادن غیرضروری خودداری کنید.

نوزادان و کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض خطر کم آبی
شدید قرار دارند. اگر مشکوک هستید که کودک شما از کم آبی
رنج می برد، سریعاً کمک بگیرید.

برخی از علائم رایج عبارتند از:

- ✓ بمدت ۵ یا ۶ ساعت پوشک کودک خشک بماند.
- ✓ نقطه فرو رفته در بالای جمجمه
- ✓ ادرار تیره
- ✓ دهان و چشم های خشک تر از حد معمول
- ✓ کمبود اشک در هنگام گریه
- ✓ اگر پوست را نیشگون بگیرید، شکل خود را حفظ
می کند

درمان خوراکی اسهال و استفراغ



غذاهایی که هنگام اسهال باید از آنها اجتناب کرد ، سیستم
هضم را تحریک کرده و اسهال را تشدید یا طولانی می کنند.

برای درمان اسهال چه بخوریم:

۱. سیب زمینی آب پز
۲. مرغ پخته بدون پوست یا چربی
۳. غلات و حبوبات گرم مانند پوره گندم یا فرنی
۴. پوره سیب
۵. نان تست
۶. پروبیوتیک ها