



کد سند: PEBRO230-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

گاستروانتریت



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:



Velayat Hospital

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

- نوشیدنی های آرام بخش و ضد التهابی مانند: چای
آویشن و چای زنجبیل

زمان مراجعه فوری به پزشک:

- در صورت مشاهده خون در مدفوع یا استفراغ -
در صورت داشتن تب بالای ۳۸/۵ درجه
سانتیگراد - در صورت احساس ضعف یا بی حالی
شدید - اگر نشانه های کم آبی (خشکی دهان، ادرار
کم، سرگیجه) بروز کند، حتماً باید به پزشک
مراجعه شود.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

Brunner & suddarth' textbook

<https://samparstebekar.com>



تغذیه

مصرف عسل، آب زرشک، چای زنجبیل و
استفاده از سبزیجات می توانند بهبود علائم
گاستروانتریت را تسریع کنند. همچنین، مصرف
مکمل های گیاهی مانند عصاره آلوئه ورا و نعناع
به عنوان روش های طبیعی درمان گاستروانتریت
مورد استفاده قرار می گیرند.

به علاوه، رعایت رژیم غذایی مناسب و
جلوگیری از مصرف غذاهای چرب، تند و
سنگین نیز می تواند بهبود علائم را تسریع کند.
همچنین، مصرف مایعات آبی مانند آب، چای و
آبمیوه ها برای حفظ رطوبت و تعادل الکترولیتی
بدن مفید است.

برخی از غذاهایی که برای افراد مبتلا به
گاستروانتریت مناسب هستند عبارتند از:

- غذاهای سرد و خنک مانند: ماست، ماکارونی
سرد و سالاد

- میوه های تازه و حاوی آنتی اکسیدان مانند:
آلبالو، سیب، آووکادو و زردآلو

- غذاهای کم چرب و سبک مانند: ماهی، مرغ
بدون پوست و سوپ سبزیجات



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با التهاب روده و معده شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



گاستروآنتریت چیست؟

گاستروآنتریت به التهاب معده و روده ها گفته می شود که معمولاً به دلیل عفونت ویروسی، باکتریایی و انگل ها ایجاد می شود. این بیماری باعث علائم مختلفی از جمله اسهال، استفراغ و درد شکمی می شود. گاستروآنتریت یکی از شایع ترین بیماری های گوارشی است که می تواند افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار دهد.

علل بروز گاستروآنتریت

- ویروس ها: شایع ترین علت گاستروآنتریت ویروس ها هستند.
- باکتری ها
- انگل
- غذاهای آلوده: مصرف غذا یا آب آلوده به عوامل بیماری زا یکی از راه های انتقال این بیماری است.



علائم و نشانه ها:

- اسهال آبی
- استفراغ یا تهوع
- درد یا گرفتگی شکم
- تب خفیف یا بدون تب
- کاهش اشتها
- سردرگمی یا خشکی دهان (در موارد شدید)

تشخیص

تشخیص معمولاً بر اساس تاریخچه پزشکی و معاینه بالینی انجام می شود. در برخی موارد، برای شناسایی عامل عفونت، آزمایش مدفوع یا خون انجام می شود. در صورتی که علائم شدید باشد، ممکن است از آزمایش های اضافی مانند کشت مدفوع یا آزمایش های ویروسی استفاده گردد.

درمان

- آبرسانی: مهم ترین قسمت درمان گاستروآنتریت، جبران کمبود مایعات است. استفاده از محلول های آبرسانی یا نوشیدن مایعات فراوان
- داروهای ضداسهال: در برخی موارد می توان از داروهای ضداسهال برای کاهش شدت اسهال



استفاده کرد، اما در موارد خاص باید از مصرف آن ها اجتناب کرد.

- آنتی بیوتیک ها: در صورتی که علت گاستروآنتریت باکتریایی باشد، مصرف آنتی بیوتیک ها ممکن است ضروری باشد.
- استراحت: استراحت در منزل و پرهیز از فعالیت های شدید به بهبود سریع تر کمک می کند.

پیشگیری

- 1- رعایت بهداشت دست ها:
 - شستن دست ها
 - استفاده از ضد عفونی کننده دست
- 2- بهداشت مواد غذایی
 - پختن کامل غذاها
 - نگهداری صحیح غذا
- 3- آب آشامیدنی ایمن
 - استفاده از آب سالم
 - جوشاندن آب

