

## کاستروانتریت:

کاستروانتریت التهاب پوشش داخلی روده است که توسط ویروس، باکتری، یا انگل ایجاد می شود.

### عوامل ایجاد و تشدید کننده کاستروانتریت:

کاستروانتریت می تواند یک فرد یا گروهی از افراد را که همگی غذاهای مشابهی خورده اند، را تحت تاثیر قرار دهد. میکروبها ممکن است از راههای گوناگون وارد بدن افراد شوند.

- از طریق غذا یا آب آلوده
- از طریق وسایلی مثل بشقاب و ظروف غذاخوری
- از تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر

**نکته:** افرادی که بیشترین خطر ابتلا به عفونت شدید را دارند (شامل: کودکان، سالمندان، و افرادی که سیستم ایمنی

سرکوب شده دارند) می باشند



### علائم بیماری:

- ❖ درد و گرفتگی شکم
- ❖ اسهال
- ❖ تب
- ❖ بی اشتها
- ❖ کاهش وزن
- ❖ مدفوع خونی (در نوع باکتریایی و پروتوزوایی ((تک یاخته ای مثل آمیبیازیس)))

**درمان:** هدف از درمان این است که مایعات و الکترولیتهایی (نمک و مواد معدنی) که در اثر اسهال و استفراغ از بدن دفع می

شود، جایگزین شود.

## آموزش های خود مراقبتی در منزل:

- + برای جلوگیری از کم آبی سعی کنید مایعات بنوشید. نوشیدن خیلی سریع مایعات میتواند حالت تهوع و استفراغ را تشدید کند بنابراین سعی کنید به جای نوشیدن یکباره مقدار زیادی مایعات ، به مقدار کم و مکرر در طول چند ساعت بنوشید.
- + از مصرف چای ، قهوه و مایعات کافئین دار ، ادویه هایی مثل فلفل سیاه ، سس ، میوه و سبزیجات خام ، غذاها و مایعات بسیار داغ اجتناب کنید.
- + چربی غذا را کم کرده و از خوردن سرخ کردنی پرهیز کنید.
- + به تدریج شروع به خوردن غذاهای ملایم و آسان هضم کنید مانند: نان تست ، موز ، سیب ، برنج ، مرغ و ....
- + به دنبال ضعف و بی حالی که معمولاً به دنبال بیماری برایتان پیش آمده از فعالیتهای شدید پرهیزید. پیاده روی و قدم زدن تا زمانی که تنگی نفس نداشته باشید برایتان مفید است.
- + منعی برای استحمام وجود ندارد
- + از استعمال دخانیات پرهیزید زیرا سبب تحریک دستگاه گوارش می شود.
- + شستن دستها قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی حائز اهمیت است.
- + در صورت بروز علائم : خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد ، کاهش حجم ادرار ، درد شکم ، تهوع و استفراغ ، اسهال و یا اسهال خونی یا سیاه رنگ و قیری ، ضعف و سرگیجه به پزشک معالج و یا بیمارستان مراجعه نمایید.
- + داروهای تجویزی را طبق دستور تا اتمام مصرف نمایید.
- + در زمان مشخص شده توسط پزشکتان جهت معاینه و پیگیری مراجعه نمایید.
- + آنتی بیوتیکها اغلب در درمان گاستروانتریت جایگاهی ندارند مگر در شرایط خاص طبق صلاحدید پزشک تجویز می شوند.

منبع: کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه: فاطمه علایی

بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت زمستان ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر بهزاد شرافتی متخصص بیماریهای عفونی



جهت دسترسی به مطالب آموزشی بار کد را اسکن نمایید