

جهت مراقبت از پوست پرینه و مقعد به

نکات زیر توجه فرمایید:

تمیز و خشک نگه داشتن ناحیه مقعد، شستن با آب و صابون و خشک کردن کامل ناحیه مقعد پس از هر بار اجابت مزاج و در صورت صلاحدید پزشک به کار بردن پمادهای موضعی

نکات تغذیه‌ای:

- غذاهای چرب و شیرین مثل شکلات و بستنی موجب تشدید اسهال می‌شود از خوردن آب میوه و شیر که باعث تشدید اسهال می‌گردد پرهیز نمایید.
- از مصرف میوه‌ها خودداری کنید به جز هویج نیم پز شده و موز نارس و سیب.
- سوپ‌ها در اسهال ممنوعیتی ندارند به شرط این که کم چرب و کم سبزی باشد.
- جهت بهبود استفراغ توصیه می‌شود مواد غذایی با حجم کم شروع شود و سپس به تدریج اضافه شود تا تحمل غذایی ایجاد شود.
- برای این بیماران ماست و دوغ پروبیوتیک توصیه می‌شود که بهتر است همراه با نعناع و پونه مصرف شود.
- کته شوید با سینه مرغ و کته زیره برای این بیماران مناسب است.

اقدامات پیشگیری کننده:

- ۱- دست‌ها را قبل از صرف غذا و پس از اجابت مزاج بشویید.
- ۲- گوشت‌ها باید کاملاً پخته شوند و از آلوده شدن مجدد غذا توسط لوازم و وسایل آلوده آشپزخانه پس از طبخ جلوگیری شود.
- ۳- غذاهای فاسد شدنی مثل مایونز، سالاد، تخم مرغ، سیب زمینی و شیرینی‌های خامه دار در یخچال نگهداری شود.
- ۴- از شیر پاستوریزه و آب کلر زده استفاده نمایید و در زمان مسافرت به مناطقی که فاقد آب آشامیدنی سالم هستند حتماً آب آشامیدنی و شست و شوی سبزیجات و آشپزی را قبل از استفاده بجوشانید و از خوردن سبزیجات تازه خودداری کنید مگر این که با آب تمیز بشویید.
- ۵- غذاها باید در درجه حرارت مناسب نگه داری شود و از حشرات مگس و سایر آلودگی‌ها حفظ شود.
- ۶- تا هنگامی که عامل بیماری زرا در مدفوع باشد این بیماری واگیردار است پس رعایت بهداشت فردی الزامی است.
- ۷- پس از استفاده از دستشویی از ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده کنید.
- ۸- وسایل شخصی بیمار را از بقیه اعضای خانواده جدا کنید و سعی کنید بعد از هر بار تماس با لباس و ملافه‌ها و وسایل شخصی دست‌ها را با صابون بشویید.
- ۹- ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید



دارو درمانی:

با صلاحدید پزشک تجویز داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک درمانی

هشدار!

در صورت وجود اسهال یا استفراغ خونی، تغییر در سطح هوشیاری، علائم کم آبی و ادامه یافتن اسهال و افزایش درد شکمی و تب حتماً به پزشک مراجعه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان امام خمینی (ره) پارس آباد

اسهال و استفراغ (گاستروآنتریت)



تیه کننده

حمیرا ساده دل - گوهر شجاعتی (کارشناسی پرستاری)

(بازبینی: دی ماه ۱۴۰۰/ واحد ش سلامت)

تایید کننده دکتر صادق جعفری پور: متخصص طب اورژانس

بیماری اسهال و استفراغ یا گاستروآنتریت به عنوان یکی از شایع ترین بیماری های کودکان زیر پنج سال است که معمولاً باعث اسهال آبکی، دردهای شکم و استفراغ و بی اشتهایی می شود و همواره باعث نگرانی والدین بوده و جدا از علت به وجود آورنده ی آن نیاز به بررسی دقیق و درمان مناسب با سن کودک و جلوگیری از عوارض ثانویه دارد که در رأس آن کم آبی بدن و اختلالات آب و املاح می باشد. این بیماری می تواند در هر سنی رخ دهد ولی کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی بیشتر در خطر هستند.

علائم و نشانه ها:

- * بی اشتهایی
- * تهوع و استفراغ
- * تب
- * پیچش شکمی
- * نفخ شکم
- * بی قراری و تحریک پذیری
- * اسهال مکرر که ممکن است خونی باشد.
- * کاهش وزن یا عدم وزن گیری کافی در کودکان

عوارض:

کم شدن آب بدن، اختلال املاح بدن، افت فشارخون، تحریک پوستی و زخم ناحیه پرینه و مقعد به علت اسهال زیاد، عفونت مجاری ادراری بخصوص در زنان به علت آلودگی مداوم با اسهال، نارسایی کلیه - تشدید دیابت

هشدار!

در صورت عدم درمان، گاستروآنتریت می تواند منجر به شوک شده و تهدیدکننده حیات باشد.

درمان:

در موارد شدید، بستری شدن در بیمارستان و سرم درمانی و تجویز آنتی بیوتیک در موارد با شدت متوسط به صورت خوراکی تجویز می شود و تا بر طرف شدن کم آبی ادامه می یابد.

علل مؤثر در بروز بیماری:

- ۱- باکتری ها، ویروس ها و انگل ها که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می شوند.
- ۲- آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص مثل حساسیت به پروتئین شیر گاو در شیرخواران و واکنش دارویی
- ۳- عدم رعایت بهداشت فردی و انتقال از طریق دهانی - مدفوعی از یک فرد مبتلا
- ۴- مسافرت
- ۵- خوردن سموم مثل گیاهان سمی، آرسنیک ها، سرب و جیوه
- ۶- زندگی در محل های شلوغ با تراکم جمعیت بالا مثل خانه سالمندان، مهدکودک ها و سرپازخانه ها