

اسهال در بزرگسالان

واحد آموزش سلامت

تهیه: محمد هادی کارگر (کارشناس پرستاری)

تنظیم: فاطمه قدیمی

تایید کننده: دکتر پاک

(سوپروایزر آموزش سلامت)

آبان ماه 1404

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

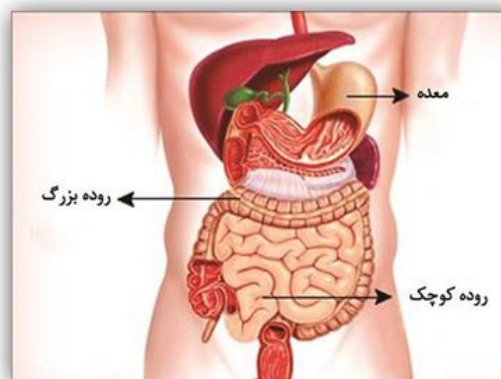
آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وبسایت: ihh.fums.ac.ir

شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (1-5 سال) و افراد بالای 60 سال شدیدتر است.



علامت:

تهوع و گاهی استفراغ

بی اشتها

تب

ضعف

دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
اسهال که میتواند از روزانه 2-3 بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

علل شایع:

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر میتوان اشاره نمود:

انواع مختلفی از ویروسها، باکتریها، یا انگلها که غذا یا آب را آلوده میکنند.

مصرف داروهای مسهل قوی

تغییر در باکتریایی که معمولاً در رودهها وجود دارند
وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر

ابتلاء به بیماری عبارتند از:

سال 60 افراد بالای

نوزادانی یا شیرخوار

رژیم غذایی نامناسب

سوء مصرف الکل

مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

مصرف بعضی داروها

عواقب مورد انتظار:

استفراغ و اسهال معمولاً در عرض 2-5 روز برطرف میشود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی:

به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری میباشد.

تشخیص:

پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

درمان:

درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات) در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی بیوتیک تجویز شود. در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود. معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

فعالیت:

تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید. مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن. در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید. پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید. مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید.

پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

رژیم غذایی و تغذیه:

به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

مایعات بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید. اگر تا 12 ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید. اگر تا 2-3 روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

دارو:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتریها و انگلها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

تورم شکم
وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
تب بالا
استفراغ و اسهال پس از درمان
در صورت بروز علائم کمآبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار
درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.

به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید