



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## درد شکم

### واحد آموزش سلامت

تهیه: زهرا عباسی پور (کارشناس پرستاری)

رزیته بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی)

مشاور علمی:

منبع: برونر سوادارت

مهر 99

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: [vh.fums.ac.ir](http://vh.fums.ac.ir)

## Gastroenteritis گاستروانتریت

گاستروانتریت عبارت است از آزردهی و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. این بیماری می تواند با کولیت اسپاستیک (اسپاسم و دردهای مزمن و عود کننده شکمی) اشتباه گرفته شود و در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال و افراد بالای 60 سال شدید تر است.

### علائم شایع:

- تهوع و گاهی استفراغ، بی اشتهایی، تب و ضعف، دل پیچه و درد شکم و حساس بودن شکم هنگام لمس، اسهال که می تواند از روزانه 2-3 بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغییر باشد.

### علل بیماری:

✓ انواع مختلفی از ویروس ها باکتری ها یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند، مصرف مسهل های مقوی، تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده وجود دارد.

✓ تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده ها وجود دارند.

✓ وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

✓ مسمومیت با فلزات سنگین (سرب، نیکل آلومینیوم، جیوه، کادمیوم و آرسنیک) را شامل میگرداند. سموم پرخطر پیرامون مامی باشند این سموم در هوای تنفسی و آب آشامیدنی و مصالح ساختمانی و لوازم آشپزخانه و حتی البسه موجود می باشند برخی به مقدار ناچیزی برای عملکرد ضروری میباشند اما ورود بیش از اندازه آنها به بدن مسمومیت ایجاد خواهد کرد و باعث اسهال و استفراغ می شوند.

### عوامل افزایش دهنده خطر:

نوزادان یا شیرخواران، افراد بالای 60 سال، رژیم غذایی نامناسب، سو مصرف الکل، مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی، مصرف داروهای ضد التهاب استروئیدی مثل آسپرین، آنتی بیوتیک ها، مسهل ها، دکزامتازون و کافئین

## پیشگیری:

اگر شما یا یکی از اطرافیان گاستروانتریت دارید دستان خود را مرتب بشویید. هر چقدر که می توانید از علل و عوامل خطری که در بال ذکر شد اجتناب کنید به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

## عواقب مورد انتظار:

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

## عوارض جانبی:

کم آبی جدی که نیازمند سرم درمانی میباشد. وجود یک بیماری جدی غیر از گاستروانتریت که به دلیل شباهت علائم گاستروانتریت به علائم آن ممکن است با گاستروانتریت اشتباه گرفته شود.

## درمان:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت و مایعات) موارد خفیف نیازی به بستری

ندارد و در منزل درمان میشوند. لزومی ندارد افرادی که گاستروانتریت دارند از بقیه جدا شوند. بستری شدن در صورتیکه کم آبی شدید باشد نیاز است.

## داروها:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست اما اگر شدیداً طولانی مدت باشد امکان دارد داروی ضد تهوع و اسهال داده شود. بعضی از داروهای ضد اسهال (دیفنوکسیلات) ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیک اختصاصی مورد نیاز باشد.

## فعالیت:

تا زمانی که تهوع و استفراغ اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

## رژیم غذایی:

مرتباً قطعات یخ بکمید یا مقدار کمی از مایعات رقیق بنوشید. بعد از و متوقف شد استفراغ و اسهال مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای و سوپ رقیق یا ژلاتین بنوشید. اگر تا 12 ساعت با مایعات مشکلی پیش نیاید مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات و برنج و تخم مرغ و 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 سرگیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، قهوه و شیر

## در این شرایط به پزشک مراجعه

### کنید:

- ✓ تورم شکم
- ✓ وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- ✓ تب 38/3 یا بالاتر
- ✓ اگر اسهال و استفراغ پس از درمان مجدداً برگردند.
- ✓ اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد و یا ادرار کم به وجود آیند.
- ✓ 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.