

گاستروانتریت یک بیماری شایع است که باعث ایجاد اسهال و استفراغ شده و غالباً به وسیله عوامل باکتریایی یا ویروسی ایجاد می شود.

این بیماری در کودکان معمولاً به دلایل ویروسی ایجاد شده و در بزرگسالان نیز عوامل ویروسی یا باکتریایی و یا مسمومیت غذایی، دلیل ایجاد آن می باشد.

گاستروانتریت می تواند بسیار ناخوشایند باشد، اما معمولاً پس از یک هفته، خود به خود برطرف می شود. در صورت ابتلا به این بیماری با خود مراقبتی بهبود پیدا می کنید.

می توانید هنگام ابتلا به گاستروانتریت به پزشک مراجعه نکرده و با استراحت و مصرف آب کافی منتظر بهبود باشید.

چرا که این بیماری به راحتی به دیگران سرایت می کند. اما اگر واقعاً نگران هستید یا نیاز به توصیه پزشکی دارید می توانید با اورژانس یا پزشک خود تماس بگیرید.

: علایم اصلی این بیماری عبارتند از

- اسهال ناگهانی و آبکی
- احساس بیماری
- استفراغ
- تب خفیف

البته در برخی افراد، علایم دیگری مانند بی اشتها، ناراحتی معده، بدن درد یا سردرد مشاهده می شود.

علایم این بیماری، یک روز پس از ابتلا قابل مشاهده هستند. این علایم کمتر از یک هفته باقی می مانند، اما گاهی بیش از این مدت نیز ادامه پیدا می کنند.

در صورت ابتلا به گاستروانتریت چه باید کرد؟

اگر دچار اسهال و استفراغ ناگهانی شوید، بهترین کار این است که تا زمان بهبودی در منزل بمانید.

درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد بنابراین بهتر است اجازه بدهید تا بیماری سپری شود.

در صورت بهبود نیافتن علائم بیماری یا شدت یافتن آن به پزشک مراجعه کنید.

برای تسکین علائم گاستروانتریت لازم است

- برای جبران از دست دادن آب (دهیدراتاسیون) بدن، مایعات بنوشید. بهتر است آب بنوشید، اما می توانید با نوشیدن آب میوه بدون قند یا خوردن سوپ نیز آب از دست رفته بدن را جبران کنید.
 - برای درمان تب یا درد، می توانید استامینوفن مصرف کنید.
 - به اندازه کافی استراحت کنید.
 - اگر میل به خوردن غذا دارید، غذاهای ساده (بدون طعم) مانند سوپ، برنج، پاستا و نان بخورید.
- اگر علائم کم آبی بدن مانند خشکی دهان یا ادرار تیره را مشاهده کردید، می توانید برای جبران آن، از داروها و نوشیدنی های مخصوص دارویی که در داروخانه ها در دسترس هستند، استفاد کنید.
- در صورت لزوم می توانید از داروی ضد استفراغ یا داروی ضد اسهال استفاده کنید. این داروها در داروخانه ها در دسترس هستند. اما در مورد مصرف آنها حتما از داروساز و یا پزشک سوال کنید.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت ابتلا به گاستروانتریت به طور معمول نیازی به مراجعه به پزشک نیست، چرا که این بیماری

خودبخود بهبود پیدا می کند. اما در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- مشاهده علائم شدید کم آبی بدن مانند سرگیجه مداوم، دفع مقدار کم ادرار یا قطع آن و یا از دست دادن هوشیاری
 - اسهال خونی
 - استفراغ مداوم
 - تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
 - عدم بهبود علائم پس از چند روز
- اخیرا از کشوری با سطح بهداشت عمومی پایین بازگشته اید.
- در صورت ابتلا به یک بیماری جدی و زمینه ای مانند بیماری کلیه، بیماری التهابی روده، ضعف سیستم ایمنی و بارداری.

گاستروانتریت چگونه سرایت پیدا می کند؟

گاستروانتریت به راحتی از شخصی به شخص دیگر قابل انتقال است که از طریق ورود عوامل بیماری زا

از مدفوع یا استفراغ فرد آلوده به دهان و بدن فرد سالم صورت می گیرد.

پیشگیری از گاستروانتریت

:توجه به توصیه های زیر می تواند در جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران موثر باشد

- بهتر است تا ۴۸ ساعت پس از خاتمه یافتن علایم بیماری از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنید.
- به طور مرتب خصوصا پس از رفتن به توالت و قبل از تهیه غذا، دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- هر سطح یا وسیله ای را که ممکن است آلوده شده باشد، ضدعفونی کنید. می توان از سفیدکننده خانگی استفاده کرد.
 - لباس های آلوده یا ملحفه ها را به طور جداگانه در آب گرم بشوئید.
 - در صورت ابتلا، از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی خودداری کنید.
- پس از دفع مدفوع یا استفراغ در توالت، حتما سیفون را بکشید و محوطه اطراف آن را نیز بشوئید.
 - بهداشت غذایی را رعایت کنید.