



بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

مراقبت در بیماری اسهال (گاسترو آنتریت)



تشخیص اسهال: اسهال افزایش در دفعات اجابت

مزاج (بیش از سه بار در روز) افزایش مقدار مدفوع و تغییر در قوام مدفوع (شل شدن) و فوریت در دفع است. اسهال می تواند حاد یا مزمن باشد. اسهال حاد اغلب بدلیل عفونت است و معمولاً طی ۷ تا ۱۴ روز کنترل می شود. اما اسهال مزمن ممکن است ۲ تا ۳ هفته طول بکشد و دوباره عود کند.

علائم: افزایش در دفعات دفع و مدفوع آبکی، تهوع،

استفراغ، نفخ، دردهای شکمی (دل پیچه) قارو قور کردن روده ها، بی اشتها و تشنگی و سایر علائم مربوط به کم آبی بدن.

عوارض احتمالی: ممکن است بدنبال اسهال مشکلاتی نظیر ضعف عضلانی، بی حسی، گیجی، کاهش فشار خون، کاهش حرکات روده و فلج روده ای و نفخ اتفاق بیفتد. در مواردی با کاهش آب بدن و بدنبال آن کاهش پتاسیم و حتی احتمال اختلال در ریتم قلب وجود دارد.

اقدامات خود مراقبتی:

- ✓ در یافت مایعات کافی (تزریقی، خوراکی)
- ✓ خوردن غذاهای کم حجم، و بعد از تحمل رژیم غذایی ابتدای از یک غذای نیمه جامد و سپس از غذای جامد غیر محرک استفاده شود.
- ✓ کافئین و نوشابه های گازدار و غذاهای خیلی سرد و یا خیلی گرم نبایستی استفاده شود چون محرک روده ها می باشد.
- ✓ مصرف شیر، چربی، مواد حاوی غلات کامل، میوه ها و سبزی های تازه باید برای چند روز محدود شود.
- ✓ از داروهای ضد اسهال فقط با دستور پزشک معالج می توان استفاده کرد.
- ✓ پوست اطراف مقعد ممکن است بدلیل تماس بامدفع اسهالی زخم و یا ملتهب شود. لذا شستشو با آب و صابون ملایم و خشک کردن ناحیه می تواند از پوست اطراف آن محافظت کرد. (هرگز دستمال را روی ناحیه مقعد کشیده نشود و فقط با گذاشتن و برداشتن دستمال روی ناحیه موضع خشک شود).
- ✓ تا بهبودی کامل از انجام فعالیتهای سخت خودداری شود.
- ✓ سالمندان در صورت ابتلا به اسهال بسیار زودتر دچار کم آبی و کمبود پتاسیم می شوند لذا در سالمندانی که بیماری قلبی و یا دیابت دارند بایستی به این علائم بیشتر توجه شود.
- ✓ اگر مدت زمان اسهال طولانی شد جهت بررسی های بیشتر بایستی به پزشک مراجعه کرد.

اقدامات جهت پیشگیری:

- شستن دستها قبل و بعد از رفتن به دستشویی و رعایت اصول بهداشت دست در هنگام مراقبت از بیمار مبتلا به اسهال
- گوشت ها بایستی کامل پخته شوند و از تماس غذا و دستها با وسایلی که با گوشت خام در تماس بوده و سبب آلودگی می شود خود داری کرد.
- غذاهای فاسد شدنی مثل سس ها ، سالاد حاوی تخم مرغ و سیب زمینی پخته و شیرینهای خامه دار در یخچال نگهداری شوند.
- شیر را بایستی بصورت پاستوریزه و آب آشامیدنی تصفیه شده و کلر زده مصرف شود.
- هنگام مسافرت به مناطقی که فاقد تجهیزات ضد عفونی آب است ، تمام آبهای مورد استفاده جهت آشپزی ، نوشیدن و یا تهیه یخ بایستی جوشانده شوند . و از خوردن سبزی تازه و سالاد خودداری شود مگر اینکه ضد عفونی و با آب جوشیده شده شسته شده باشد.
- باید غذا را از حشرات ، مگس و سایر آلودگی ها حفظ کرد.
- تا هنگامی که میکروبها در مدفوع وجود دارند اسهال یک بیماری واگیر است .
- در بیماران مبتلا به اسهال خونی تا زمانی که دو مرتبه تایید شود در مدفوع آنها میکروب وجود ندارد اجازه مراقبت از کودکان ندارند.
- بعد از استفاده توالت بیمار مبتلا به اسهال توالت ضد عفونی شود.
- در مورد کودکان ، زنان باردار ، سالمندان ، بیماران مبتلا به نقص ایمنی ، بیماران دیابتی و قلبی ، افراد دچار معلولیت رعایت اصول بهداشتی با دقت بیشتری انجام شود.



منابع: کتاب پرستاری برونر سودارث ۲۰۱۸، کتاب آموزش به بیمار ام. کانابیو ترجمه

دکتر خدیجه نصریانی

تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴