

نشانه‌های کاهش ملایم آب بدن عبارتند از:

-تشنگی یا خشکی دهان

-کدر بودن ادرار

-سرگیجه و گیجی، به ویژه پس از ایستادن

-حالت تهوع

-کمبود انرژی

-سر درد

نشانه‌های کاهش بیشتر و جدی‌تر آب بدن شامل

موارد زیر می‌شود:

-ضعف و بی‌حوصله گی

-گرفتگی عضلانی

-خستگی صورت

-فرورفتگی چشم

-نداشتن ادرار یا کم شدن مقدار آن

-گیجی -ضربان قلب سریع



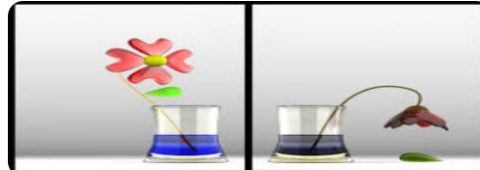
تعریف:

عفونت معده و روده را در اصطلاح "گاستروآنتریت" می‌گویند که همراه با اسهال و استفراغ است.

علائم:

علائم اسهال و استفراغ، بسته به علت به وجود آورنده آن، در بازه‌های بین چند ساعت تا چند روز پس از ابتلا به عفونت معده و روده طول می‌کشد. اسهال مکرر علامت اصلی این بیماری محسوب می‌شود که گاهی اوقات در آن، رگه‌های خون یا خلط نیز وجود دارد. دیگر علائم ابتلا به عفونت روده و معده عبارتست از: استفراغ - حالت تهوع - کاهش اشتها - دل پیچه - احساس درد در اعضاء بدن - سر درد - دمای بالای بدن (تب).

عفونت معده و روده باعث از دست رفتن آب بدن که گاهی خطرناک‌تر و وخیم‌تر از خود عفونت است، می‌شود. سالمندان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند. بنابراین آگاهی از علائم و نشانه‌های کاهش آب بدن اهمیت بسیار دارد.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

مسمومیت غذایی

دفتر آموزش سلامت

کدشناسه: F-TEP87-1

تاریخ ابلاغ: ۹۵/۸/۱

تاریخ بازنگری: ۹۶/۸/۱

تهیه کننده:

زهرا ایزدی "سوپروایزر آموزش سلامت"



از آنجایی که آب بدن کودکان به سرعت کاهش می‌یابد، اگر کودک دچار اسهال و استفراغ شود، والدین باید به نشانه‌های حاکی از تشنگی شدید، خشکی پوست یا دهان توجه کنند؛ از طرفی چنانچه کودک در سنین پایین‌تر، نوزاد، باشد، کم‌تر کثیف شدن پوشک و خشک‌تر بودن آن در مقایسه با شرایط عادی می‌تواند علامت خطر باشد.

نباید اجازه داد کودکان دچار اسهال و استفراغ تا زمان برطرف شدن علائم به مهد کودک یا مدرسه بروند. والدین باید پیش از دادن هر گونه دارو به کودک با پزشک مشورت کنند. داروهای متداول برای کنترل اسهال و استفراغ معمولاً برای کودکان کمتر از ۵ سال استفاده نمی‌شوند.

علت:

اسهال و استفراغ معمولاً پی‌آمد عفونت معده و روده است. بدن به دلیل عفونت نمی‌تواند به خوبی آب را از مواد موجود در روده جذب کند، به همین دلیل است که اسهال رایج‌ترین علامت عفونت معده و روده است و آب بدن در اثر ابتلا به این بیماری از دست می‌رود.

مسمومیت غذایی: اکثر عفونت‌های باکتریایی دامنه‌زنده به اسهال و استفراغ پی‌آمد مسمومیت غذایی هستند. احتمال آلودگی باکتریایی غذا در تمامی مراحل تولید، فراوری یا طبخ آن وجود دارد. مسمومیت غذایی برای مثال می‌تواند نشأت گرفته از موارد زیر باشد:

علت مسمومیت غذایی: طبخ نکردن غذا در دمای مناسب یا به مدت کافی

-نگهداری نکردن مواد غذایی در دمای مناسب و گرم بودن محیط

-لمس مواد غذایی توسط شخصی که به خوبی دست‌هایش را نشسته است

-مصرف مواد غذایی تاریخ گذشته

-آلودگی چند جانبه (زمانی که باکتری مضر بین غذا، سطوح و وسایل پخش شود.

درمان: بیشتر مسمومیت‌ها با مراقبت‌های ویژه تحت نظر پزشک، ظرف ۱۲ تا ۴۸ ساعت برطرف می‌شوند، مگر اینکه مسمومیت در اثر نوع باکتریهای حادّ و قوی باشد. نوشیدن مایعات فراوان برای جلوگیری از کاهش آب بدن ضروری است، بنابراین بیمار باید آب را در جرعه‌های کوچک و بسیار بنوشد. آب میوه و سوپ نیز مانع از دست رفتن آب بدن بزرگسالان در اثر ابتلا به اسهال و استفراغ می‌شود.

مراقبت‌ها: حتی المقدور تا وقتی که اسهال شما برطرف نشده است از خوردن مواد دیرهضم و لبنی پرهیز کنید. (در این حالت سیستم گوارشی قادر به تجزیه ی قند لاکتوز موجود در مواد لبنی نیست) خوردن مایعات (البته به جز مواد لبنی، کافئین دار) برای جبران آب ازدست رفته در اثر اسهال و استفراغ مفید است.

در مورد کودکان سریعاً محلول. ا.آ.اس. را از داروخانه تهیه و مصرف کنید (تأمین کننده آب و نمک وموادقندی)

در صورت عدم قبول مایعات توسط سیستم گوارشی، به پزشک مراجعه تا از طریق سرم مواد قندی و مایعات از دست رفته تأمین شود.

اگر بطور عادی از داروهای ادرار آور و ملین (شل کننده مدفوع) استفاده می‌کنید، در صورت اسهال باید این داروها را البته حتماً با مشورت پزشک قطع کنید.

لازم به ذکر است در بیشتر مسمومیت‌های عادی، معمولاً پزشکان آنتی بیوتیک را تجویز نمی‌کنند

در صورت مسمومیت با قارچ یا ماهی و دیگر حیوانات دریایی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید چرا که احتمال زیاد، باید برای درمان دفع سموم، تخلیه معده انجام شود.

*در صورت مشاهده علائم زیر، فوری به پزشک مراجعه کنید:

-اسهال بیشتر از دو تا سه روز- وجود خون در مدفوع

-حالت تهوع، استفراغ، ادرار زیاد- تب بالای ۳۸ درجه

-خونریزی شدید روده ای (در مدفوع) یا مدفوع قرمز یا سیاه - عدم تنفس درست و اختلال سیستم تنفسی

-اختلال در حرکات اعضای بدن، اختلال در گفتار، یا بینایی

-علائم از دست رفتن آب بدن (عطش، سرگیجه، غش کردن)

-مشکلات بلعی- مسمومیت با ماهی- کنسرو ماهی ویا غذاهای کنسرو شده ومسمومیت با قارچ سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.