

التهاب ویروسی معده و روده Viral Gastroenteritis

التهاب ویروسی معده و روده می تواند منجر به دوره حاد اسهال و استفراغ شود. با دقت در شستن دستها میتوان از این عفونت جلوگیری کرد. اشخاص مبتلا به التهاب معده و روده تا پس از گذشتن 48 ساعت از بهبودی نباید به غذا دست بزنند.

التهاب ویروسی معده و روده چیست؟

التهاب ویروسی معده و روده یک عفونت متداول معده و روده هاست که منجر به اسهال و استفراغ می شود. چندین ویروس مختلف ممکن است موجب این عفونت شوند، مانند روتاویروس (Rotavirus) و نوروویروس (Norovirus) (قبلا نورواک لایک ویروس (Norwalklike virus) نامیده می شد). موجبات زیاد دیگری باعث التهاب غیرویروسی معده و روده وجود دارند که عبارتند از باکتری ها، انگل ها، و بعضی از بیماری های غیر عفونی.

بیماری التهاب ویروسی معده و روده چه علائمی دارد؟

نشانه های عمده بیماری التهاب ویروسی معده و روده استفراغ کردن و اسهال آبی است. سایر نشانه ها ممکن است شامل حالت تهوع، تب، دل درد، سردرد، و درد عضلات باشند. از دست دادن آب بدن می تواند در پی آمد آن باشد. نشانه های بیماری ممکن است در مدت یک تا سه روز ظاهر شوند و معمولاً یک تا دو روز، گاهی مدت بیشتری ادامه خواهند داشت.

بیماری التهاب ویروسی معده و روده چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص بیماری التهاب ویروسی معده و روده براساس نشانه های بیماری است. تأیید آزمایشگاهی بندرت درخواست می شود، به استثنای شیوع همگانی آن که آزمایش استفراغ یا مدفوع اهمیت دارد.

بیماری التهاب ویروسی معده و روده چگونه سرایت می کند؟

بیماری التهاب ویروسی معده و روده بسیار مسری است و توسط استفراغ یا مدفوع شخصی مبتلا از راه های زیر سرایت می کند:

- تماس شخص با شخص، برای مثال دست دادن با شخصی که بیمار بوده است و ویروس را در روی دستهایش دارد
- سطح های آلوده شده
- غذا یا نوشیدنی آلوده شده.

همچنین احتمال دارد از راه پخش ذرات استفراغ اشخاص در هوا عفونت انتشار یابد.

در اکثر موارد، عفونت از شخصی که دارای علائم بیماری است انتشار پیدا می کند. بعضی اشخاص بدون اینکه علائم بیماری را داشته باشند، می توانند عفونت را انتشار دهند بخصوص در 48 ساعت اول پس از بهبودی.

چگونه می توان از بیماری التهاب ویروسی معده و روده جلوگیری کرد؟

پس از استفاده از توالت، عوض کردن پوشک نوزاد، و پیش از خوردن یا آماده کردن غذا، دستهای خود را حداقل به مدت 15 ثانیه با صابون و آب شیر کاملاً بشویید و با حوله تمیز خشک کنید.

اشخاصی که بیماری التهاب ویروسی معده وروده دارند چه باید بکنند؟

هیچ درمان بخصوصی برای بیماری التهاب ویروسی معده وروده وجود ندارد به غیر از استراحت و نوشیدن فراوان مایعات. اکثر مردم بدون هیچ پیچیدگی پزشکی از این بیماری بهبود می یابند. با وجود این، برای اشخاصی که در اثر اسهال و استفراغ مایعات بدن خود را از دست داده اند و برای باز گرداندن آن به بدن مشکل دارند، بیماری التهاب ویروسی معده وروده می تواند شدید باشد.

اشخاص مبتلا به اسهال و استفراغ باید:

- در خانه استراحت کنند و سرکار یا مدرسه یا مهد کودک نروند
- برای دیگران غذا آماده نکنند، از بیماران، کودکان، یا سالمندان مراقبت نکنند. این احتیاط ها باید تا 48 ساعت پس از بهبود از بیماری ادامه داشته باشد
- پس از استفاده از توالت دستها را با آب شیر و صابون کاملاً بشویند
- برای پیشگیری از دست دادن آب بدن، مایعات صاف را فراوان بنوشند، برای مثال آب میوه، نوشیدنی های غیر الکلی گازدار که به نسبت یک به چهار با آب رقیق شده باشند. از نوشیدن آب میوه و نوشینی گازداری که با آب رقیق نشده است پرهیزید چون آن ها موجب افزایش از دست دادن آب بدن و اسهال می شوند. نوشیدنی هایی که آب از دست رفته بدن را به آن باز می گردانند در داروخانه ها موجود هستند. در موارد شدیدی که بیمار آب بدن خود را از دست داده است ممکن است احتیاج به سرم از راه رگ داشته باشد.

نوزادانی که علائم بیماری التهاب ویروسی معده وروده را دارند، وسایر اشخاصی که نمی توانند مایعات رادربدن خود نگهدارند، یا آب بدن خود را از دست داده اند، و علائم بیماری در آنها ادامه دارند، یا افرادی که نگران هستند باید هرچه زودتر به دکتر بروند.

مراقب کنندگان از دیگران چه باید بکنند؟

کسانی که از بیماران مبتلا به التهاب ویروسی معده وروده مراقبت می کنند باید پس از هر تماسی که با شخص مریض دارند دستهای خود را با آب شیر و صابون کاملاً بشویند. نظافت سطح ها و لباس های کثیف شده انتشار بیشتر ویروس را کاهش می دهد.

هنگام تمیز کردن استفراغ یا مدفوع:

- دستکش بپوشید و پس از درآوردن و دورانداختن دستکش ها، دست ها را بشویند
- برای پاک کردن کثافات از حوله ها کاغذی یا پارچه های دورانداختنی استفاده کنید و آن ها رادریسه پلاستیکی گذاشته و پیش از دورانداختن آن ها در سطل زباله، در کیسه ها را ببندید
- اشیای کثیف شده را با آب داغ و مواد پاک کننده تمیز کنید و بگذارید کاملاً خشک شوند
- بعضی ها استفاده از ماسک را توصیه می کنند.

اگر شیوع بیماری التهاب ویروسی معده وروده پیش بیاید چه باید کرد؟

شیوع بیماری التهاب ویروسی معده وروده در زمستان زیاد می شود و در خانواده ها و اماکنی که گروهی با هم زندگی می کنند مانند خانه سالمندان، بیمارستان ها، مراکز نگهداری از کودکان، و مدارس متداول است. دکتر ها و بیمارستان ها موظف هستند که در صورت وجود حداقل دو مورد التهاب ویروسی معده وروده که با هم مربوط باشند، مراتب را به واحد محلی بهداشت عمومی اطلاع دهند.

واحد های بهداشت عمومی می توانند:

- در مورد کنترل شیوع بیماری راهنمایی کنند.
- به منظور تعیین منشأ شیوع بیماری و نحوه انتقال آن تحقیق نمایند
- در مورد ممانعت از رفتن مردم مبتلا به بیماری التهاب ویروسی معده وروده، به محل کار، مدرسه و سایر اماکن عمومی راهنمایی کنند.

مدارک مربوط به این بیماری

- برگه اطلاعاتی کنترل کردن بیماری التهاب ویروسی معده وروده

اطلاعات بیشتر – واحد های بهداشت عمومی در ایالت نیو ساوت ویلز
برای اطلاعات بیشتر لطفاً با دکترتان ، واحد محلی بهداشت عمومی یا مراکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید –
ابتدای کتاب راهنمای تلفن سفید رنگ تحت عنوان “NSW Government” را ببینید.

Metropolitan Areas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Rural Areas

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au