

التهاب معده و روده معمولاً به دلیل عفونت ویروسی پیش آمده و منجر به استفراغ و اسهال می‌شود. ویروس‌ها به آسانی از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شوند. شستن کامل دست با آب جاری و صابون برای جلوگیری از پخش شدن آن حیاتی است.

التهاب معده و روده ویروسی

تاریخ تجدید: 29 نوامبر 2007

التهاب معده و روده ویروسی چیست؟

التهاب معده و روده ویروسی یک عفونت رایج معده و روده‌ها است که باعث استفراغ و اسهال می‌شود. این حالت می‌تواند در اثر چند نوع ویروس مختلف به وجود بیاید، مثل Rotavirus یا Norovirus (که قبلاً به نام ویروس نورواک شناخته می‌شد). عوامل زیاد دیگری برای التهاب معده و روده وجود دارند، مثل باکتری‌ها، مواد سمی، پارازیت‌ها و بعضی بیماری‌های غیر مسری.

علائم آن چیستند؟

علائم عمده التهاب معده و روده ویروسی استفراغ و اسهال آبکی است. علائم دیگر ممکن است شامل حال تهوع، تب، دل درد، سر درد و دردهای ماهیچه‌ای باشد. ممکن است بین یک تا سه روز طول بکشد تا علائم ایجاد شوند و معمولاً یک یا دو روز، و بعضی وقتها بیشتر ادامه دارند.

چگونه پخش می‌شود؟

التهاب معده و روده ویروسی به شدت مسری است و به وسیله استفراغ یا مدفوع یک شخص آلوده از راه‌های زیر پخش می‌شود:

- تماس شخص با شخص، مثلاً دست دادن با کسی که مریض بوده و ویروس روی دستهایش است.
- اشیاء آلوده.
- غذا و نوشیدنی‌های آلوده.

عفونت ممکن است از طریق ذراتی که در هنگام استفراغ اشخاص در هوا معلق می‌شود نیز پخش شود. در بیشتر موارد، پخش شدن بیماری از طریق کسی که علائم را دارد صورت می‌گیرد. بعضی از اشخاص می‌توانند عفونت را بدون داشتن علائم آن به دیگران منتقل کنند، به ویژه در 48 ساعت اول بعد از بهبود.

چه کسی در خطر است؟

افراد در همه سن‌ها می‌توانند دچار التهاب معده و روده ویروسی شوند.

چگونه از آن جلوگیری می‌شود؟

بعد از استفاده از توالت، تعویض پوشک نوزاد، و قبل از خوردن یا آماده کردن غذا دستهای خود را با صابون و آب جاری حد اقل برای 10 ثانیه کاملاً بشویید و آنها را با یک حوله تمیز خشک کنید.

چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص التهاب معده و روده ویروسی معمولاً بر اساس علائم موجود در شخص صورت می‌گیرد. در مواقع شیوع بیماری تایید تشخیص از طریق آزمایشگاه مهم است و شامل آزمایش کردن نمونه مدفوع می‌باشد.

چگونه درمان می‌شود؟

درمان ویژه‌ای برای التهاب معده و روده ویروسی وجود ندارد بجز استراحت و نوشیدن مایعات به مقدار زیاد. بیشتر مردم بدون هیچ پیچیدگی بهبود می‌یابند. اما برای کسانی که ممکن است در جایگزین کردن مایعات و نمک‌هایی که از طریق استفراغ و اسهال از دست رفته است اشکال داشته باشند التهاب معده و روده ویروسی می‌تواند وخیم باشد.

کسانی که استفراغ یا اسهال دارند باید:

- در مدتی که بیمار هستند در خانه استراحت کنند و به محل کار، مدرسه یا محل مراقبت از کودکان نروند.
- برای دیگران غذا تهیه نکنند و از بیماران، کودکان یا سالمندان مراقبت نکنند. این احتیاط‌ها باید تا 48 ساعت بعد از تمام شدن اسهال یا استفراغ ادامه داشته باشد. این شامل کسانی که در خانه غذا تهیه می‌کنند یا در صنعت غذا کار می‌کنند می‌شود.
- بعد از استفاده از توالت دستها را کاملاً با صابون و آب جاری برای 10 ثانیه بشویند.
- برای جلوگیری از کم شدن آب بدن مقدار زیادی مایعات شفاف بنوشند، مثلاً آب میوه یا نوشیدنی غیر الکلی که به مقیاس یک در 4 برابر آب رقیق شده باشد. از نوشیدن آب میوه‌ای که رقیق نشده است و نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنند چون آنها ممکن است کم شدن آب بدن و اسهال را بیشتر کنند. نوشیدنی‌های ویژه تجدید نمکها و آب بدن در داروخانه‌ها موجود است. در موارد کم شدن شدید آب بدن، مایعاتی که در رگ تزریق می‌شود ممکن است مورد لزوم باشد.

کسانی که از اشخاص مبتلا به التهاب معده و روده مراقبت می‌کنند باید بعد از هر تماس با شخص بیمار دستهایشان را کاملاً با صابون و آب جاری بشویند. تمیز کردن سطوح و لباسهای کثیف پخش بیشتر ویروس را کمتر می‌کند.

در هنگام تمیز کردن استفراغ یا مدفوع:

- دستکش دست کنید.
- بعد از در آوردن و دور انداختن دستکشها دستها را برای 10 ثانیه با صابون و آب جاری بشوید.
- برای زودن هر چیز جامد از حوله کاغذی یکبار مصرف یا لته استفاده کنید و قبل از گذاشتن آن در زباله دان، آن را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته و در آن را ببندید.
- هر شی جامد یا سطح را با آب داغ و مواد پاک کننده بشوید و بگذارید کاملاً خشک شود.
- بعضی‌ها زدن ماسک به صورت را نیز توصیه می‌کنند.

پاسخ بهداشت عمومی چیست؟

شیوع التهاب معده و روده ویروسی در زمستان بیشتر می‌شود و در محیطهای خانوادگی و گروهی، از جمله خانه‌های سالمندان، بیمارستانها، مراکز مراقبت از کودکان و مدارس رایج است. دکترها و بیمارستانها ملزم هستند که هرگاه حد اقل دو مورد التهاب معده و روده مرتبط با یکدیگر را مشاهده کنند، به واحد بهداشت عمومی محل خود اطلاع بدهند.

واحدهای بهداشت عمومی می‌توانند:

- در باره چگونگی تشخیص شیوع راهنمایی کنند.
- در باره چگونگی کنترل شیوع راهنمایی کنند.
- به امر تحقیق در باره شیوع کمک کنند تا منبع و طرز پخش شدن آن مشخص شود.
- در باره دور نگه داشتن اشخاص مبتلا به التهاب معده و روده ویروسی از محل کار، مدرسه یا گرد هم آیی‌های عمومی راهنمایی کنند.

اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیوساوت ویلز

برای آگاهی بیشتر با دکترتان، واحد بهداشت عمومی محلی یا مرکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید – در بخش جلوی کتاب تلفن صفحه سفید، زیر *NSW Government* عنوان نگاه کنید.

شماره تلفن	محل	مناطق روستایی	شماره تلفن	محل	مناطق شهری
02 4824 1837	Goulburn	Greater Southern	02 9477 9400	Hornsby	Northern Sydney/Central Coast
02 6080 8900	Albury		02 4349 4845	Gosford	
08 8080 1499	Broken Hill	Greater Western	02 9382 8333	Randwick	South Eastern Sydney/Illawarra
02 6841 5569	Dubbo		02 4221 6700	Wollongong	
02 6339 5601	Bathurst		02 9515 9420	Camperdown	Sydney South West
02 4924 6477	Newcastle	Hunter/New England	02 4734 2022	Penrith	Sydney West
02 6767 8630	Tamworth		02 9840 3603	Parramatta	
02 6588 2750	Port Macquarie	North Coast	02 9311 2707	Matraville	Justice Health Service
02 6620 7500	Lismore		02 9391 9000	Nth Sydney	NSW Department of Health
			NSW Health: www.health.nsw.gov.au		