

گاستروانتریت ویروسی (Gastroenteritis) یا آنفلوئزای معده یک عفونت روده ای است که شامل علائم و نشانه هایی مانند اسهال آبکی، گرفتگی معده، حالت تهوع یا استفراغ و گاهی اوقات تب است.

رایج ترین راه برای ایجاد گاستروانتریت ویروسی - که اغلب آنفلوئزای معده نامیده می شود - از طریق تماس با یک فرد آلوده یا مصرف غذا یا آب آلوده است. برای نوزادان، افراد مسن و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، گاستروانتریت ویروسی می تواند کشنده باشد.

این مقاله در گروه تحقیقاتی بهترین آزمایشگاه شمال تهران (آزمایشگاه نیکو) تهیه شده است.

چه کسانی بیشتر به آنفلوئزای معده (گاستروانتریت) مبتلا می شوند؟

هر کسی ممکن است به آنفلوئزای معده مبتلا شود. اما اگر در مکانی هستید که افراد زیادی در محل زندگی یا غذاخوری مشترک هستند، احتمال ابتلا به آن بیشتر است، مانند:

- کودکان در مهدکودک یا در کمپ
- خانه های سالمندان
- دانشجویان ساکن در خوابگاه ها
- پرسنل نظامی
- زندان ها
- بخش های روانپزشکی
- مسافران کشتی
- مسافران به کشورهای کمتر توسعه یافته
- افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند

چه چیزی باعث آنفلوئزای معده (گاستروانتریت) می شود؟

شما می توانید از طریق باکتری ها، انگل ها، سموم و ویروس ها بیمار شوید. ویروس ها شایع ترین علت آنفلوئزای معده هستند. نوروویروس اغلب برای بزرگسالان تاثیر گذار است، در حالی که روتاویروس اغلب عامل اصلی آنفلوئزای معده در کودکان است. این ویروس ها بیشتر پوشش داخلی روده کوچک را آلوده می کنند.

علائم آنفلوئزای معده (گاستروانتریت) چیست؟

علامت اصلی گاستروانتریت اسهال است. هنگامی که دستگاه گوارش در حین گاستروانتریت عفونی می شود، فعالیت های متعدد ویروس باعث اسهال می شود. سوء جذب به دلیل تخریب سلول های روده به نام انتروسیت اتفاق می افتد. ویروس همچنین می تواند جذب مجدد آب را مختل کند و باعث اسهال ترشحاتی شود که مسئول مدفوع شل و مایع است. سایر علائم عبارتند از:

- درد یا گرفتگی شکم
- تهوع و استفراغ
- تب
- سردرد
- بدن درد

بسته به علت بیماری، علائم گاستروانتریت ویروسی ممکن است در عرض ۱ تا ۳ روز پس از آلوده شدن ظاهر شوند و از خفیف تا شدید متغیر باشند. علائم معمولاً فقط یک یا دو روز طول می کشد، اما گاهی اوقات ممکن است تا ۱۴ روز طول بکشد.

از آنجایی که علائم مشابه هستند، به راحتی می توان اسهال ویروسی را با اسهال ناشی از باکتری ها مانند کلستریدیوئیدیس دیفیسیل، سالمونلا و اشریشیا کلی یا انگل هایی مانند ژیااردیا اشتباه گرفت.

آیا آنفولانزای معده می تواند باعث تب شود؟

زمانی که آنفولانزای معده دارید ممکن است تب کنید. تب می تواند نشانه ای از مبارزه بدن با عفونت باشد. ممکن است احساس تعریق یا لرز داشته باشید. همچنین ممکن است سردرد یا درد در سراسر بدن خود داشته باشید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

افراد بزرگسال در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک مراجعه کنند:

- بیش از دو روز استفراغ یا اسهال دارید
- استفراغ خونی دارید
- دچار کم آبی هستید - علائم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، خشکی دهان، ادرار زرد تیره یا ادرار کم یا بدون ادرار، و ضعف شدید، سرگیجه یا سبکی سر است.
- متوجه وجود خون در مدفوع خود می شوید

- معده درد شدید دارید
- تب بالای ۴۰ درجه سانتیگراد دارید

برای نوزادان و کودکان در صورت بروز علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کنند:

- تب ۳۸,۹ درجه سانتیگراد یا بالاتر دارد
- خسته یا بسیار تحریک پذیر به نظر می رسند
- ناراحتی یا درد زیادی دارند
- اسهال خونی دارند
- به نظر می رسد کم آبی هستند - با مقایسه میزان نوشیدن و ادرار آنها با مقداری که برای آنها طبیعی است و مراقب علائمی مانند خشکی دهان، تشنگی و گریه بدون اشک، بسیار مهم است که مراقب علائم کم آبی در نوزادان و کودکان بیمار باشید.

برای نوزادان توجه به علائم زیر ضروری و حیاتی است و در صورت بروز این علائم نیاز به مراجعه فوری به پزشک وجود دارد:

- استفراغ مکرر دارد
- شش ساعت است که پوشک خیس نکرده است
- مدفوع خونی یا اسهال شدید دارد
- فرورفتگی فونتanel یا ملاج
- دهان خشکی دارد یا بدون اشک گریه می کند
- به طور غیرعادی خواب آلود، یا بی پاسخ است

آنفلوآنزای معده چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشکان اغلب می توانند آنفلوآنزای معده را از روی علائم شما تشخیص دهند. اما ممکن است بخواهند با انجام برخی آزمایش‌ها سایر بیماری‌ها را رد کنند:

نمونه‌های مدفوع: این آزمایش‌ها به دنبال باکتری، ویروس یا انگل در مدفوع شما هستند

سیگموئیدوسکوپی: پزشک یک لوله نازک و منعطف را با یک دوربین کوچک از مقعد به قسمت تحتانی روده بزرگ وارد می کند تا علائم بیماری التهابی روده را جستجو کند. سیگموئیدوسکوپی یک روش ۱۵ دقیقه‌ای است که معمولاً نیازی به بیهوشی ندارد.

چگونه می توان از آنفولانزای معده (گاستروانتریت) پیشگیری کرد؟

از آنجایی که آنفولانزای معده می تواند توسط عوامل متعددی ایجاد شود، دریافت واکسن آنفولانزا به تنهایی برای محافظت از شما در برابر گاستروانتریت کافی نیست. کودکان باید از برنامه استاندارد واکسیناسیون پیروی کنند و در صورت لزوم واکسن روتاویروس را دریافت کنند. این واکسن می تواند از کودک شما در برابر بیماری روتاویروس محافظت کند، اما همه کودکان نمی توانند این واکسن خوراکی را دریافت کنند، بنابراین لطفاً قبل از انجام این کار با پزشک اطفال خود مشورت کنید.

شما می توانید اقدامات دیگری را برای کاهش خطر ابتلا به آنفولانزای معده انجام دهید:

شستن مکرر و صحیح دست ها را تمرین کنید

وقتی بیمار هستید، ویروس از هر چیزی که با مدفوع آلوده به ویروس در تماس با شد پخش می شود. شستن دست ها برای جلوگیری از انتشار بسیار مهم است. ویروس هایی که روی دست ها باقی می ماند می توانند به راحتی به سطوح، غذا و افرادی که لمس می کنید سرایت کنند. مهم است که بعد از رفتن به دستشویی، تعویض پوشک، لمس سطوح حمام و قبل از دست زدن به غذا، دست های خود را به خوبی بشویید.

مراقب غذاهایی که میل می کنید، باشید

شما می توانید آنفولانزای معده را از غذا یا آب آلوده بگیرید یا به شخص دیگری منتقل کنید. برای جلوگیری از انتشار ویروس ها از غذا به نکات زیر توجه کنید:

سطوح آشپزخانه را با مواد ضدعفونی کننده (پاک کننده ای که میکروب ها را از بین می برد) تمیز کنید، به خصوص هنگام کار با گوشت خام یا تخم مرغ.

گوشت خام، تخم مرغ و مرغ را از غذاهایی که به صورت خام مصرف می شوند دور نگه دارید.

از خوردن گوشت خام یا نیم پز، تخم مرغ و صدف پرهیز کنید.

فقط لبنیات پاستوریزه مصرف کنید. پاستوریزه کردن یک فرآیند حرارتی است که میکروب ها را از بین می برد.

قبل از خوردن میوه ها و سبزیجات آنها را بشویید.

در سفر به خصوص در کشورهای در حال توسعه، آب بطری بنوشید و از تکه های یخ خودداری کنید. میکروب های ناآشنا که در آب زندگی می کنند می توانند شما را بیمار کنند.

هنگامی که بیمار هستید و تا دو روز پس از برطرف شدن علائم، از تهیه غذا برای دیگران خودداری کنید.

هر چیزی را که ممکن است در زمان ابتلا به آنفولانزای معده لمس کرده باشید، تمیز کنید. لباس ها را با آب داغ بشویید و با حرارت زیاد خشک کنید. حتماً از مواد ضدعفونی کننده برای تمیز کردن مناطقی که فرد بیمار استفراغ کرده یا اسهال دارد استفاده کنید.

آنفولانزای معده (گاستروانتریت) چگونه درمان می شود؟

اغلب هیچ درمان خاصی برای گاستروانتریت ویروسی وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس ها موثر نیستند. درمان ابتدا شامل اقدامات خودمراقبتی، مانند هیدراته ماندن است.

منابع:

<https://www.webmd.com>

<https://kidshealth.org>

[https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/gastroenteritis#:~:text=Gastroenteritis%20is%20a%20very%20common,by%20a%20virus%20called%20rotavirus)

<tract/gastroenteritis#:~:text=Gastroenteritis%20is%20a%20very%20common,by%20a%20virus%20called%20rotavirus>