

التهاب المعدة والأمعاء (القيء والإسهال)



راجعَت قسم الطوارئ بسبب القيء أو الإسهال أو كليهما. يرى الطبيب أن السبب على الأرجح التهاب المعدة والأمعاء، وهو عدوى شائعة، وأن حالتك تسمح بأن تتعافى في البيت.

ما هو؟

التهاب المعدة والأمعاء عدوى تصيب المعدة والأمعاء، سببها غالباً فيروس، وأحياناً طعام فاسد. يسبب القيء والإسهال المائي ومغصاً في البطن وأحياناً الحمى. يتحسن عادةً من تلقاء نفسه خلال أيام قليلة. الخطر الأهم هو فقدان كمية كبيرة من السوائل، أي الجفاف.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اشرب رشفات صغيرة بشكل متكرر، مثل بضع رشفات كل 5 إلى 10 دقائق، حتى لو كنت تتقيأ.
- محاليل الإرواء الفموية من الصيدلية هي الأفضل لتعويض الماء والأملاح، والماء مناسب أيضاً.
- تجنّب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصير غير المخفف، فقد تزيد الإسهال.
- عُد إلى طعامك العادي البسيط عندما تشعر بالجوع، ولا حاجة إلى حمية خاصة.
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد دخول الحمام وقبل الأكل لحماية عائلتك.
- لا تُعَد الطعام للآخرين إلا بعد مرور 48 ساعة على توقّف القيء والإسهال.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا استمرّ القيء أكثر من يومين.
- راجع الطبيب العام إذا استمرّ الإسهال أكثر من أسبوع، أو إذا كنت قد سافرت مؤخراً خارج البلد.

الأدوية

- إذا أُعطيت دواءً للقيء فتناوله حسب تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- لا تتناول أدوية إيقاف الإسهال إذا كان فيه دم أو كانت لديك حمى، إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.
- يمكن أن يخفف الباراسيتامول الحمى والالام ما لم يمنع طبيبك. تجنّب الإيبوبروفين ما دمت تعاني من الجفاف.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تقيؤ دم أو مادة تشبه حبيبات القهوة
- عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل لأكثر من يوم
- علامات الجفاف – انقطاع البول أو الدوخة أو جفاف الفم الشديد
- ألم شديد في البطن أو حمى مرتفعة مع القيء
- دم في الإسهال أو براز أسود اللون
- نعاس شديد أو تشوُّش أو صعوبة في الاستيقاظ

