

بیماری های فصل گرما



دهمین کارگاه آموزشی تابستانه واحد پزشکی
تابستان ۱۴۰۱



وقتی در مورد فصل گرما
صحبت می شود معمولاً به یاد
کدام بیماری ها می افتید؟؟؟



گرم‌زدگی

بیماری‌های اسهالی



منابع

- How to Make an Oral Rehydration Salts Drink (ORS)- wiki how
- Food Poisoning Treatment- E Medicine Health

- آب مورد نیاز بدن؛ معصومه مرادی
- اصول طب داخلی هاریسون؛ فصول بیماریهای عفونی و گوارش
- الفبای سلامت (ABCs of health)؛ جلد اول
- بیماری انگلی ژiardیوز؛ گردآوری طیبه حسینی
- بیماری های کودکان نلسون (از سری کتابهای خلاصه /AOM)
- پیک شهروندی؛ شماره ۴۷ (وبا و تب کریمه کنگو)
- خودآموز گیاهان دارویی؛ علی ابوالحبيب
- درسنامه پرستاری کودکان؛ هاکنبری- میلین
- درمان اسهال در طب سنتی؛ مرهم طب و سایت طبایع
- راهنمای رسیدگی به بیماران وبا (ارزیابی وضعیت دهیدراتاسیون)؛ مرکز بهداشت قم
- طب عمومی مورتاگ؛ فصل اسهال
- غذا درمانی؛ طهمورث فرزین
- گرمادگی؛ مرکز اورژانس تهران
- گیاهان دارویی؛ صادق رجحان
- وبا؛ اسلایدهای آموزشی مرکز بهداشت شرق تهران
- و ...



اسہال





اسهال یکی از قدیمی ترین و شایع ترین
بیماری های بشر است...

اما چرا هنوز در مقابله با این بیماری
سردرگم می شویم؟



چرا اسهال علل و اسامی متفاوتی دارد؟

اسهال انگلی

اسهال خونی

ویروس

اسهال مسافران

وبا

حصه

مسمومیت غذایی



چالش های ذهنی بیمار

سرم بنزنم یا
نزنم؟

دارو بخورم
یا نخورم؟

چرا اسهال
گرفتم؟

غذا
چی بخورم؟
چی نخورم؟

مُسری
هست یا نه؟

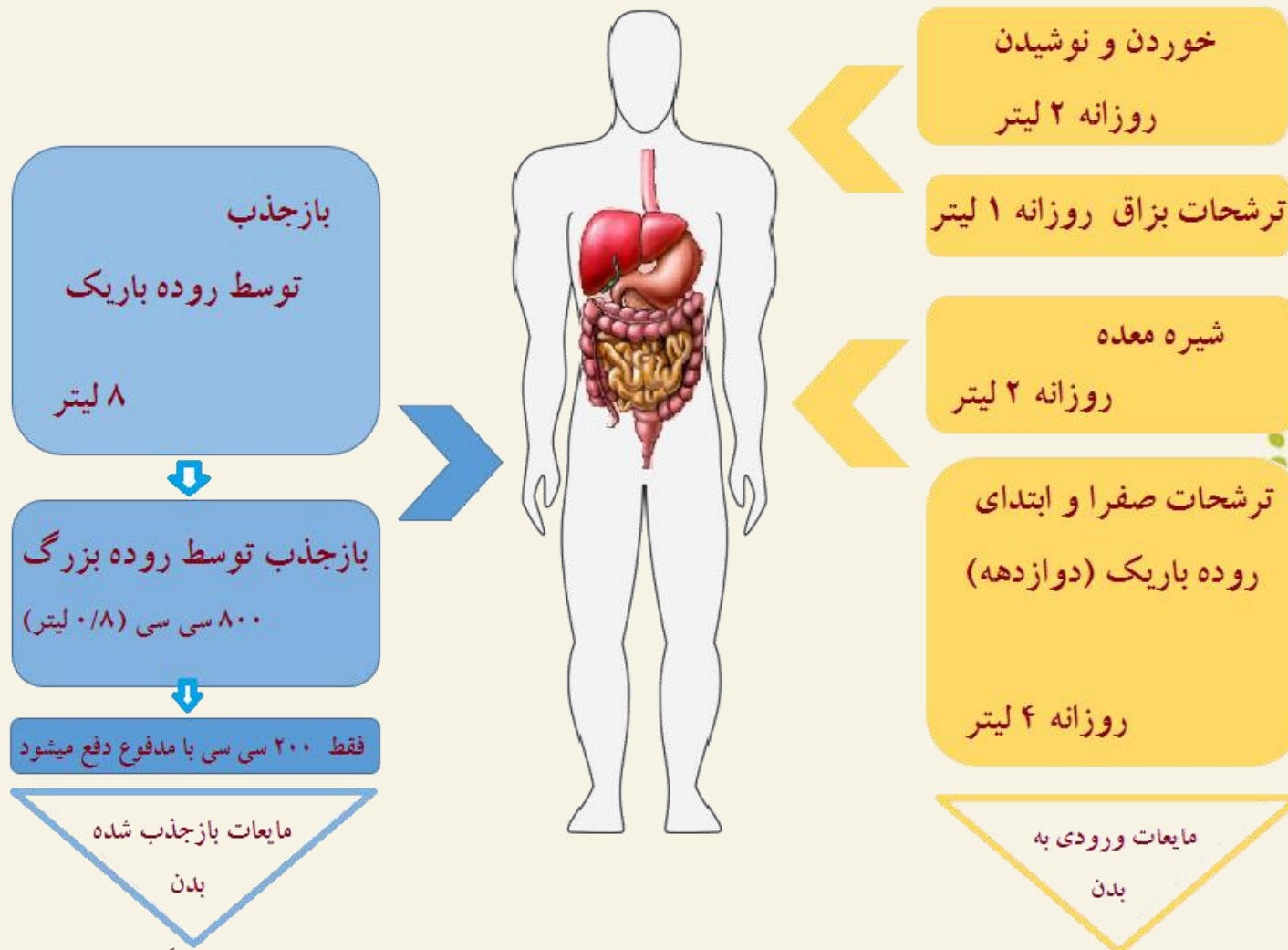
خطرناکه؟
بدم درمانگاه؟

چی کار کنیم
زودتر از شرش
خلاص بشم؟



بخشی از سامانه حفظ مایعات بدن (دستگاه گوارش)

روزانه ۹ لیتر مایع وارد دستگاه گوارش می شود که فقط مقدار اندکی از آن دفع می شود



تقسیم بندی پزشکی اسهال

انواع اسهال

مدفوع چرب که لایه ای روغنی روی توالت باقی گذاشته و سخت تمیز میشود

وجود تب، مدفوع خونی یا خلطی

چرب

سوء جذب

سوء هضم

بیماری سلپاک (سوء جذب گندم)

سندرم روده کوتاه شده

عملکرد ناکافی شیره گوارشی که از لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شوند

علت دیگر اسهال - افزایش تحرک ماهیچه های صاف گوارشی

IBS (بیماری سندرم روده تحریک پذیر) و برخی بیماری های داخلی مثل مشکلات غده تیروئید

آبکی

دستگاه گوارش بیش از حد نفوذپذیر شده و الکترولیت ها را از دست می دهد

دستگاه گوارش کلاً قادر به جذب املاح از توده غذایی نیست

اسهال ترشچی

اسهال اسمزی

حاد

مزمن

عفونی

توده های خوش خیم و بدخیم

باکتری

کلستریديوم دیفیسیل
باسیلوس سرئوس
ویبریو (وبا)

ویروس

روتا ویروس
انترو ویروس
نورو ویروس

انگل

ژیاردیا
کریپتوسپوریدیوم
سیکلوسپورا

تومور ترشح کننده گاسترین

تومور ترشح کننده گلوکاگون

تومور ترشح کننده سوماتوستاتین

ویئوما

کارسینوئید

شیوع آن کم و حدود ۱٪ است

کمبود لاکتاز
(آنزیم هضم کننده شیر)

مصرف قندهای مصنوعی
(غیر قابل جذب)

رشد بیش از حد باکتری در دستگاه گوارش

التهابی

عفونت های تهاجمی

علل غیر عفونی

باکتری

سالمونلا
کمپیلوباکتر
ایکولای نوع هیستولیکا
یرسینیا

ویروس

سیتومگال

انگل

استرونژولیدیا
انتاموبا هیستولیکا

علل غیر عفونی التهاب روده
(کولیت)

کولیت ناشی از اشعه
بیماری التهابی روده (IBD)
کولیت ناشی از نقص خونرسانی
و ...



طبقه بندی اسهال به زبان ساده تر

- اسهال **اُسْمِزِي** « خوردن مواد دیرجذب یا غیرقابل جذب، آب بدن را به سمت دستگاه گوارش می کشاند
- اسهال **ترشحي** « عوامل عفونی یا غیر عفونی باعث افزایش ترشح مایعات در دستگاه گوارش می شوند
- اسهال **التهابی** « در اثر تهاجم عامل بیماریزا به مخاط گوارش، خلط، خون و پروتئین خارج شده و باعث اسهال می شود
- اسهال **سوء جذب** « به دلایلی مثل حساسیت به گندم یا کاهش صفرا، مواد غذایی به خوبی جذب نشده و هضم نشده دفع می شود
- اسهال **حرکتی** « در اثر افزایش حرکات گوارشی مدت زمان تماس غذا با مخاط روده کم شده و نیم هضم دفع می شود





چند نکته ساده در مورد اسهال به خاطر بسپارید

مدت زمان بیماری؛

بیماری کمتر از ۲ هفته اسهال حاد ➡

اسهال حاد در ۹۰٪ موارد عفونی است (باکتری، ویروس، انگل) ➤

➤ در جوامعی که اصول اولیه بهداشت رعایت می شود اغلب اسهال های عفونی ویروسی است مگر اینکه تاریخچه ای از مصرف آب یا غذای آلوده وجود داشته باشد و یا در آزمایش مدفوع گلبول سفید یا قرمز دیده شود

و بیشتر از ۴ هفته اسهال مزمن است

➤ علل غیر عفونی در اسهال مزمن نقش بیشتری دارند

➤ در موارد عفونی شایعترین انگل ها هستند





مواردی که در اسهال اهمیت دارد

1. سن؛ اسهال در افراد **زیر ۵ سال** خطرناک تر است. چرا؟
2. تب؛ علاوه بر اسهال خلطی یا خونی، وجود تب نیز به نفع اسهال التهابی است که نیاز به درمان اختصاصی دارد
3. بررسی وضعیت آب و املاح بدن؛ **علائم** کاهش آب و املاح را بشناسید
4. موارد مهم در تاریخچه بیمار: مسافرت اخیر؛ ابتلای همزمان اطرافیان؛ بستری اخیر در بیمارستان؛
5. داروهای که احتمال ایجاد اسهال دارند را بشناسید؛ رایجترین ها:

گوارشی	قلبی - فشارخون	آنتی بیوتیک ها	ضد قند-چربی	اعصاب	سایر
مسهل ها! ضد اسیدها داروهایی که منیزیم دارند	کاپتوپریل انالاپریل دیگوکسین هیدرالازین	مشتقات پنی سیلین سفالوسپورین ها اریترومایسین کلیندامایسین	استاتین ها جم فیبروزیل کلوفیبرات مت فورمین	لیتیوم فلوکستین آلپرازولام والپروئیک	داروهای شیمی درمانی مسکن های گروه آسپیرین لووتیروکسین تئوفیلین





اسهال عفونی

عامل بیماریزا چطور وارد بدن می شود؟

اسهال یک بیماری مدفوعی-دهانی است و دو روش اصلی انتقال دارد:

- ۱- روش مستقیم: انتقال از طریق دست آلوده
- ۲- روش غیرمستقیم: آلوده شدن آب یا غذا به مدفوع انسان یا حیوان





اسهال عفونی

عامل بیماری را چگونه در بدن اسهال ایجاد می کند؟

چسبیدن یا تهاجم به مخاط

- برخی فقط به مخاط می چسبند و منجر به اسهال آبکی میشوند که بعد از ۱-۷ روز ایجاد میشود
- برخی تهاجم خفیف به مخاط دارند، اسهال آبکی است اما بعد از ۱-۳ روز ایجاد میشود
- گروهی تهاجم شدید دارند که بعد از ۱-۷ روز منجر به **تب** و اسهال **خونی** می شود

تولید سم

- تولید قبل از ورود به بدن - در آب و غذا (**مسمومیت غذایی**)
علامت در همان روز اول و اغلب در کمتر از ۸ ساعت بروز می کند
- تولید سم در روده (**انتروتوکسین**)
ظرف ۸ الی ۷۲ ساعت بروز می کند
- ورود به سلولها و تولید سم داخل سلول (**سیتوتوکسین**)
ظرف ۱۲ الی ۷۲ ساعت بروز می کند



انواع مهم اسهال



۱- مسمومیت غذایی



مواد غذایی فاسدشدنی را به سرعت در یخچال یا فریزر قرار دهید.
دمای یخچال باید ۵ درجهی سانتیگراد و دمای فریزر منهای ۱۸ درجهی سانتیگراد باشد.

۱- مسمومیت غذایی (علائم)

اگرچه بروز علائم مسمومیت غذایی **طوفانی** است اما طول دوره علائم آن **کوتاه** (یک روزه) و اغلب قابل درمان در منزل است (تا زمان دفع سم)

بروز تاخیری

علائم بعد از ۱۶ ساعت

اسهال آبکی که ممکن است خونی شود

آب آلوده

سالاد

گوشت قرمز و سفید

تخم مرغ

لبنیات

بروز نسبتاً سریع

علائم ظرف ۱۶-۸ ساعت

درد شکم و اسهال

حبوبات نپخته

گوشت قرمز و سفید

آبگوشت

غلات

سبزیجات

بروز فوری

علائم ظرف ۱ الی ۶ ساعت

تهوع، استفراغ و اسهال

غذاهایی که خارج یخچال مانده

(مثلاً در پیک نیک)

گوشت قرمز و سفید

تخم مرغ

غذاهای حاوی مایونز

پلو

شیرینی تر و کرم دار



۱- مسمومیت غذایی (موارد خاص)

برخی غذاها **مسمومیت غیر عفونی** ایجاد میکنند که گاهی نیاز به درمانهای ویژه تر در بیمارستان دارد:

* **قارچ** های سمی // ظرف چند ساعت درد شکم، اسهال، تهوع و استفراغ همراه با علائم عصبی یا نارسایی کبد

* **سیب زمینی** جوانه زده یا نارس // ظرف چند ساعت درد شکم، اسهال، تهوع و استفراغ همراه با گرفتگی گلو

* **باقالا** در مبتلایان به فاویسم // به سرعت اسهال و استفراغ همراه با تجزیه گلبولهای خون

* **ماهی** با واکنش شبه هیستامینی // به سرعت اسهال، تهوع و استفراغ همراه با سوزش دهان و گلو، تپش قلب، سردرد، گیجی و برافروختگی



۲- بوتولسم



۲- بوتولیسم (کنسروهای آلوده)

- در صورت بی مبالاتی در فرآیند استریل کردن، کنسرو می تواند محل مناسبی برای رشد عاملی بی هوازی باشد که سم خطرناک بوتولینوم ترشح می کند

- امکان رشد در سایر ظروف در بسته به ویژه **کشک** هم وجود دارد.
- نوع خاصی از این باکتری که شیرخواران را بیمار می کند ممکن است در ظرف **عسل** رشد کند (به کودکان زیر ۱ سال عسل ندهید).

دوره نهفتگی بوتولیسم ۱۸ الی ۳۶ ساعت است

- علائم گوارشی: تهوع، استفراغ، دل درد و اسهال
- علائم دیگر: سرگیجه، اشکال در بلع و تکلم، گلودرد، دوبینی و فلج شُل دوطرفه و پایین رونده و قطع ادرار

- سم در برابر اسید معده و آنزیم های گوارشی انسان مقاوم است اما اگر **۱۵ دقیقه در دمای آب جوش** قرار بگیرد از بین می رود.
- درمان؛ حتماً لازم است به **بیمارستان** مراجعه شود.



٣- حصه





۳- **حصبه** (حصبه چیست؟)

• یک بیماری **هزارچهره** با اسامی سالمونلوز، تیفوئید و تب روده ای است که علاوه بر **اسهال التهابی**، کل بدن را درگیر میکند

- علائم عمومی قبل از آن (لرز، سردرد، بی اشتها، ضعف، سرگیجه، درد عضلات و سرفه)
- تب (۷۵٪ موارد)
- درد شکم (۲۰-۴۰٪ موارد)
- بزرگ شدن کبد و طحال
- لکه های پوستی صورتی رنگ روی بدن (۳۰٪ موارد)

بیماری اغلب از طریق خوردن آب و غذای آلوده ایجاد می شود

- دوره **نهفتگی** بیماری ممکن است از ۳ روز تا ۳ هفته طول بکشد!
- میکروب حصبه میزبانی به جز **انسان** ندارد (قطعاً آلودگی فضولات انسانی)
- اما موارد **شبه حصبه (پاراتیفوئید)** هم داریم که در انسان و حیوانات مشترک است. شایعترین عامل شبه حصبه **تخم مرغ** است اما مرغ و گوشت نیم پز، غذاهای دریایی نپخته، غذاهای خام و لبنیات هم می توانند بیماری را منتقل کنند.





۳- **حصه** (چرا مهم است)

- در ابتلا یا عدم ابتلا به این بیماری دفاع میزبان (در سامانه گوارشی) اهمیت زیادی دارد. این موارد سد دفاعی بدن را شکننده می کند:
 - ناهمگون شدن پیوستگی روده ها در اثر جراحی یا بیماریهای مزمن
 - کاهش اسید معده
 - تغییر یا کاهش جمعیت میکروبهای مفید ساکن در دستگاه گوارش
- یک بیماری **هزارچهره** است که تشخیص آن کار ساده ای نیست
 - برخی تست های آزمایشگاهی مفید است اما تنها راه تشخیص قطعی کشت خون است که در بیماری طول کشیده فقط ۵۰٪ موارد مثبت می شود
- احتمال درگیری مغز، مفاصل و استخوانها هم وجود دارد. عارضه مهم دیگر **سوراخ شدن روده و خونریزی** است که مرگبار است
- **آنتی بیوتیک** مناسب دارد اما باید درست و به جا مصرف شود
 - گاهی مصرف نابجای آنتی بیوتیک دوره ناقل بودن بیمار را زیاد میکند
 - البته واکسن هم دارد که برای ۵-۲ سال اثربخش است



۴- وبا



۴- وبا (وبا چیست؟)



- وبا که به اسامی کلرا و التور (شبه وبا) هم نامیده می شود، میزبانی به جز انسان ندارد و اغلب در **ماههای گرم سال** همه گیر می شود.
- میکروب وبا سمی ترشح می کند که منجر به تراوش زیاد مایع در روده باریک و **اسهال آبکی** می شود:

— **اسهال** ناگهانی و قطع نشدنی که شبیه آب برنج و با بوی ماهی است و گاهی فرد را دچار بی اختیاری در دفع می کند

— **استفراغ** زیاد بدون تهوع

— بیمار تب ندارد و در ابتدای بیماری دچار دل درد و زورپیچ نمی شود

— تشنگی بیش از حد و خشکی دهان، مخاط، اشک و پوست

— علائم دیگر: بی حالی، خستگی، و **گرفتگی عضلات (به ویژه ساق پا)**

— **بعد از اینکه بیمار دچار کمبود آب و املاح شد:** کاهش فشارخون، دل درد، قطع

ادرار، سردی و کبودی اندام، نامنظمی ضربان قلب، نفخ شکم و ...



۴- وبا (چرا مهم است)



- یک بیماری بسیار مسری است زیرا
 - میکروب وبا نسبت به سرمای یخچال و حتی انجماد مقاوم است (اما حرارت ۷۰ درجه آن را می کشد)
 - دوره نهفتگی بیماری کوتاه و کمتر از ۵ روز است حتی اغلب فقط ۴۸-۱۲ ساعت طول میکشد
 - سه چهارم افرادی که میکروب وبا وارد بدنشان می شود علایم بیماری پیدا نمی کنند اما به مدت ۲-۱ هفته ناقل وبا می شوند!
 - سریعاً بیمار را دچار کمبود آب و املاح میکند
 - مهمترین گام درمان اصلاح آب و املاح بدن است اما درمان با آنتی بیوتیک هم لازم است به خصوص که دوره ناقل بودن را کاهش می دهد
 - واکسن هم دارد اما طول تاثیر آن زیاد نیست



۵- موارد مهم و شایع کودکان



۵- موارد مهم و شایع کودکان

- **شیگلا:** میکروبی است که نسبت به اسید معده مقاوم است و در کودکان اسهال خونی ایجاد می کند اما بزرگسالان اغلب موارد فقط دچار اسهال آبکی می شوند.
 - کودکان بیمار اغلب دچار **تب بالا** می شوند که شاید منجر به تشنج شود
 - گاهی اندام های دیگر مثل **کلیه و قلب** هم درگیر و نارسا می شوند.
 - نیاز به درمان با **آنتی بیوتیک** دارد
- **ژیاردیا:** انگلی با گسترش جهانی است که هم انسان و هم سایر پستانداران را مبتلا می کند. **کودکان زیر ۵ سال** بیشترین ابتلا را دارند
 - انگل در روده باریک فعال است و منجر به **نفخ، بزرگی شکم، سنگینی سردل، تهوع، اسهال بدبو همراه با علایم سوء جذب چربی** می شود.
 - پس از ورود به روده بزرگ به شکل مقاوم (**کیست**) در می آید تا زمانی که وارد روده باریک فرد دیگری شود!
 - **ژیاردیا** ممکن است طولانی مدت در بدن بیمار باقی بماند و **بیماری مزمن** ایجاد کند: اسهال طولانی و کمرنگ، اختلال رشد، کمخونی، افسردگی، کمبود ویتامین و خستگی مزمن
 - برای درمان **داروهای ضد انگل** لازم است



پیشگیری و درمان





مقدمه ای بر درمان اسهال

- اگر روده باریک درگیر باشد: قاروقور شکم، اسهال فراوان چرب یا آبکی سبز یا زرد کمرنگ، بدبو و حاوی غذای هضم نشده داریم. معمولاً در اثر سم میکروبهاست. در این حالت **جایگزینی آب و املاح** خیلی مهم است
- وقتی روده بزرگ درگیر می شود: زورپیچ و مدفوع کم با قوام مختلف به رنگ قهوه ای داریم که ممکن است حاوی بلغم یا خون باشد. بیمار مکرراً دچار احساس دفع می شود اما مدفوع کمی خارج می شود. در بسیاری موارد نیاز به درمان **آنتی بیوتیک یا ضدانگل** دارد
- وقتی علاوه بر روده، معده هم درگیر شده باشد، اسهال همراه با **استفراغ** است. استفراغ علاوه بر اختلال در خوردن و نوشیدن که درمان را مشکل می کند به دلیل تفاوت مایع از دست رفته اهمیت درمانی دارد.





نکات مهم در درمان اسهال ۱

- اگر تهوع و استفراغ دارید، **غذای جامد** نخورید

- شروع غذای جامد باید با احتیاط و کم حجم باشد (اسلاید ۴۰)

- مقادیر زیادی مایعات (مکرر در **حجم کم**) بنوشید؛

- **آب** بسیار ضروری است اما نوشیدن آب به تنهایی وضعیت کاهش املاح بدن را وخیم تر می کند

- بهترین گزینه **ORS** است (همزمان **آب-قند-نمک** از دست رفته جبران میشود) اما خودتان هم می توانید با انتخاب مناسب مایعات تعادل آب و املاح را حفظ کنید

- اگر جبران آب و املاح به شیوه خوراکی میسر نشد از **سرم** استفاده میشود
- معمولاً **شیرخواران و سالمندان** نیازمند به جبران آب و املاح به شکل سرم می شوند

- هدف درمان، **جبران آب و املاح از دست رفته** است، نه اصلاح قوام و تکرر اجابت مزاج! (به اسلاید بعد دقت کنید)





نکات مهم در درمان اسهال ۲

- داروهای معمول ضد اسهال مخدر یا کاهنده حرکات دستگاه گوارشند
 - بسیاری از اوقات مصرف داروی ضد تهوع یا اسهال **ضرورتی ندارد** (مگر در شرایطی مثل امتحان، سفر و...)
 - در مواردی از اسهال عفونی، مصرف این داروها به دلیل کاهش حرکات روده و عدم دفع عوامل یا سموم بیماریزا باعث **طولانی تر شدن بیماری** می شوند.
 - این داروها اغلب در درمان **اسهال کودکان** نقشی ندارند و حتی شاید خطرناک باشند.
- در بیشتر اسهال ها آنتی بیوتیک و ضد انگل لازم نیست، مگر:
 - **تشخیص های خاص:** ژiardیا، شیگلا و وبا یا اسهال مسافران به مناطق آلوده و...
 - **بیماران خاص:** نوزادان، نقص ایمنی، سرطانی، کسانی که پروتز در رگ دارند و...
- شرایطی که معمولاً نیاز به بستری در بیمارستان دارد
 - از دست دادن شدید **آب بدن** (به اسلایدهای بعد دقت کنید)
 - شیرخواران کوچکتر از ۳ ماه و **تب بالا** در شیرخواران کوچکتر از ۱ سال
 - بیمارانی که به دلیل **نقص ایمنی** امکان عفونت خون وجود دارد





ارزیابی میزان از دست دادن آب و املاح

شیوه کلاسیک

وضعیت بیمار	گروه الف بدون هیدراتاسیون	گروه ب دهیدراتاسیون نسبی	گروه ج دهیدراتاسیون شدید
نگاه کنید			
وضعیت عمومی	خوب، هوشیار	ناآرام، بی قرار	خواب آلود یا بیهوش، سست (floppy)
چشمها	طبیعی	فرورفته	بسیار فرو رفته و خشک
اشک	وجود دارد	وجود ندارد	وجود ندارد
دهان و زبان	مرطوب	خشک	بسیار خشک
تشنگی	به طور طبیعی می نوشد یا تشنه نیست	تشنه است و با ولع مینوشد	خوب نمی نوشد یا قادر به نوشیدن نیست
لمس کنید			
نیشگون پوستی	سریعاً برمی گردد	به آهستگی برمی گردد	بسیار آهسته برمی گردد
تصمیم بگیرید	بیمار هیچ نشانه ای از دهیدراتاسیون ندارد	اگر بیمار دو یا بیشتر از دو نشانه از موارد فوق را داشته باشد و حداقل یکی از آنها از نشانه های اصلی باشد، دچار دهیدراتاسیون نسبی است.	اگر بیمار دو یا بیشتر از دو نشانه از موارد فوق را داشته باشد و حداقل یکی از آنها از نشانه های اصلی باشد، دچار دهیدراتاسیون شدید است.

• نشانه اصلی دهیدراتاسیون شدید در بزرگسالان و کودکان بزرگتر از ۷ سال، فقدان نبض رادیال و فشارخون پایین است.

• وجود یا فقدان اشک فقط در مورد شیرخواران و کودکان خردسال نشانه بارزی محسوب می شود.

• نیشگون پوستی در بیمار ان مبتلا به مار اسموس (تحلیل رفتن شدید توده بدنی) یا کواشیورکور (سو، تغذیه شدید همراه با ادم) یا بیمار ان چاق، کمتر مفید است.





ارزیابی میزان از دست دادن آب و املاح

شیوه کمی ساده تر

کمبود آب شدید

- کاهش فشارخون
- افزایش ضربان قلب و نبض ضعیف
- خواب آلودگی، گیجی و شوک
- شل، سرد و عرق کرده
- کبودی اندام
- کاهش وزن بیش از ۱۰٪

کمبود آب متوسط

- بیقرار و تحریک پذیر
- کاهش ارتجاع پوست
- کاهش فشارخون وضعیتی (تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته یا از نشسته به ایستاده)
- کاهش ادرار
- گود رفتن چشمان و گود شدن ملاج شیرخواران
- کاهش وزن ۶-۹٪

کمبود آب خفیف

- هوشیار، کمی بیقرار
- تشنگی و خشکی دهان
- میزان ادرار طبیعی
- کاهش تعریق به خصوص زیر بغل
- کاهش وزن به میزان ۴-۵٪





جبران آب و املاح ؛ او-آر-اس خانگی بسازید





جبران آب و املاح با ORS ؛ افراد گروه کمبود آب خفیف

	بچه های زیر ۲ سال روزی نیم لیتر (دو لیوان) بدهید
	بچه های ۲ الی ۹ سال روزی یک لیتر (چهار لیوان) بدهید
	افراد بزرگتر از ۱۰ سال روزی ۲ الی ۳ لیتر (۱۲-۱ لیوان) بدهید





جبران آب و املاح با **ORS** ؛
افراد گروه کمبود آب متوسط

وزن کودک را در عدد **۷۵** ضرب کنید تا
میزان **ORS** لازم به دست بیاید

مثلاً یک کودک ۲۰ کیلو گرمی باید ۱۵۰۰ سی سی
(۱/۵ لیتر) **ORS** در یک روز بنوشد





جبران آب و املاح با ORS؛ افراد گروه کمبود آب شدید

معطل نکنید و به یک مرکز درمانی مراجعه کنید!

شیرخواران باید حداقل ۶ ساعت و دیگران حداقل
۳ ساعت بستری و تحت سرم درمانی باشند و سپس
ارزیابی وضعیت کمبود آب انجام شود





پیشگیری

مهمترین: شستشوی صحیح دست با آب و صابون قبل از غذا و بعد از اجابت مزاج

- اگر **ناخن** بلند باشد شستشو کامل انجام نمی شود
- اگر به سلامت آب اطمینان ندارید با آن مسواک نزنید و ظرف غذا نشوید

در سفر و مکانهایی که نامطمئن است چگونه بخوریم و بنوشیم؟

- از **یخ** پرهیز کنید، در صورت امکان آب را بجوشانید یا **آب معدنی** بنوشید
- دم نوش های داغ به خصوص **چای** کمرنگ فراوان بنوشید
- از خوردن غذای خام بخصوص **سالاد** خودداری کنید و **میوه** ها را پوست بگیرید
- فقط غذاهای کاملاً **پخته** ای که **داغ** سرو می شوند سفارش دهید
- ماست خاصیت پیشگیری دارد اما سایر **لبنیات** غیرپاستوریزه مصرف نکنید
- غذای فروشندگان **دوره گرد** و تا حد امکان رستوران های **بین راهی** را نخورید
- غذایی که قبلاً پخته شده و در **یخچال** است باید قبل از خوردن کاملاً گرم شود





رژیم غذایی بیماران اسهالی

- آب فراوان
- برنج (کته با شوید یا زیره بهتر است)
- دوغ (پاستوریزه یا خانگی)
- نان گندم (بدون سبوس) و تست
- چای کمرنگ
- سیب زمینی پخته (ساده یا پوره)
- جوشانده و دمنوش (اسلاید ۴۳)
- بیسکویت ساده یا نمکی
- لیموناد خانگی رقیق شده
- ماهیچه (با آبی که در آن پخته شده)
- پوره و آب سیب (تازه و خانگی)
- ماست (ترش بهتر است / جوشانده نشود)
- هویج (پخته یا آب هویج تازه)
- مرغ آبپز یا بخارپز بدون پوست (بعد از کاهش شدت اسهال)
- موز رسیده
- سوپ رقیق اما صاف نشده (بعد از کاهش شدت اسهال)





پرهیز غذایی بیماران اسهالی

- نوشابه و آب میوه صنعتی
- میوه های خیلی رسیده
- نوشیدنی های اسانس دار
- قهوه
- شیر و لبنیات (بجز ماست و دوغ)
- میوه های که سوربیتول (گیلاس، هلو، آلو) یا قند بالایی (انگور و خربزه) دارند
- غذاهایی که مواد هضم نشدنی زیادی دارند (گلابی، بروکلی، ریواس، ذرت، خرما و سبزیجات مثل اسفناج)
- کمپوت
- غذاهای خیلی شیرین، چرب، سرخ کردنی و فرآوری شده
- مغزهای خام
- گوشت گاو
- مواد نفّاخ: کلم، نخود، لوبیا و پیاز





داروهای گیاهی

• اول در مورد عوارض، میزان مصرف و موارد منع مصرف گیاهان دارویی **اطلاعات کافی** کسب کنید سپس از آنها استفاده نمایید

• چند نسخه پر کاربرد:

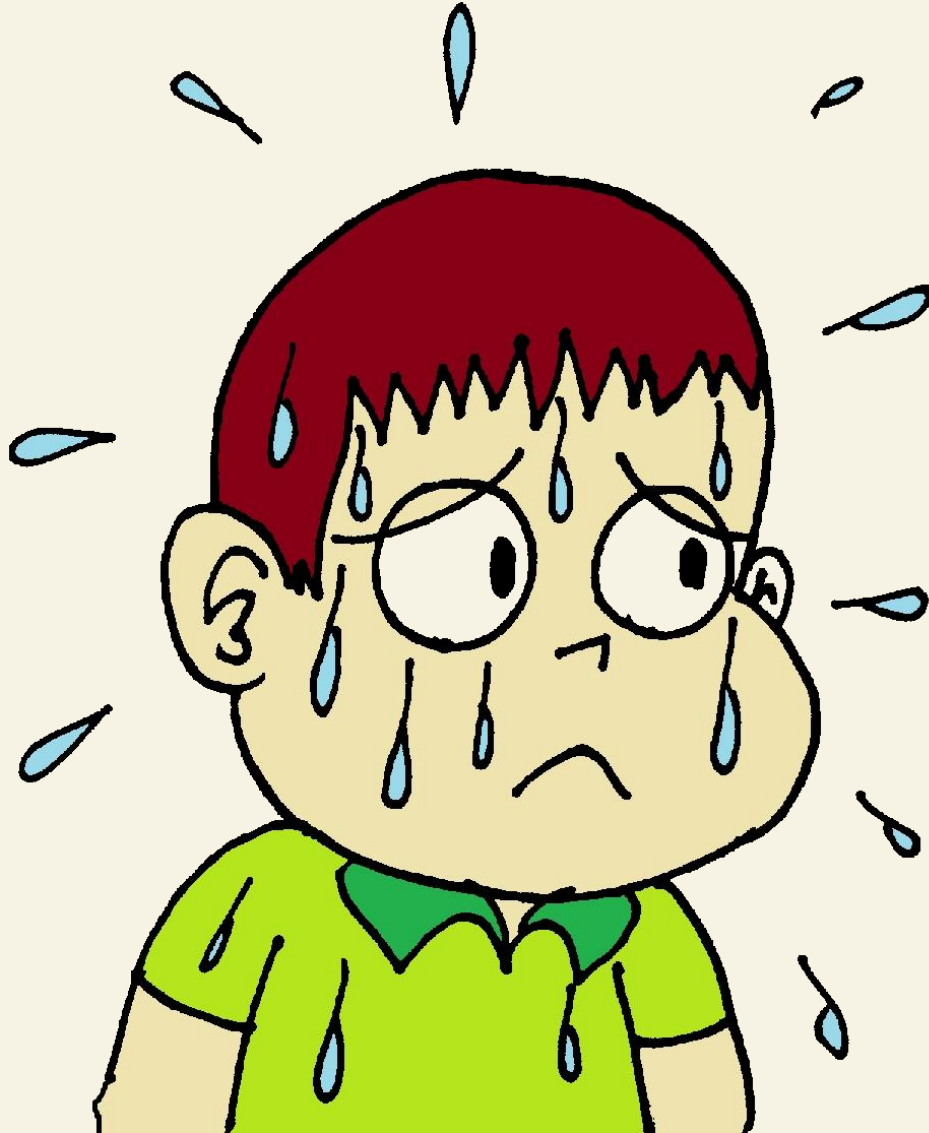
- چای سیب و بابونه
- بومادران + سنبل الطیب + آویشن
- شربت نعنا + آبلیمو + عسل

• برای **کودکان، سالمندان و زنان باردار یا شیرده** بیشتر احتیاط کنید

میوه خام	دم کرده و جوشانده	پودر گیاه
ازگیل تمشک توت فرنگی سیب قرمز	دم آلبالو- دم کرده و ۳ بار در روز یک لیوان میل شود انار- برگ، گل، ساقه، ریشه و پوست انار هم دم کرده هم جوشانده مفید است برگ تمشک و توت فرنگی- دم کرده، ۳ بار در روز ۱ استکان مثل چای میل شود نعنا یا پونه کوهی- به شکل دم کرده بیشتر توصیه شده دارچین- ۱-۰/۵ گرم دم شود و بعد از غذا میل شود	بلوط- مغز پوست شده هر بار ۱-۲ گرم زیره سیاه- پودر شده هر بار ۲-۰/۵ گرم می توانید در آبجوش حل و شیرین کنید



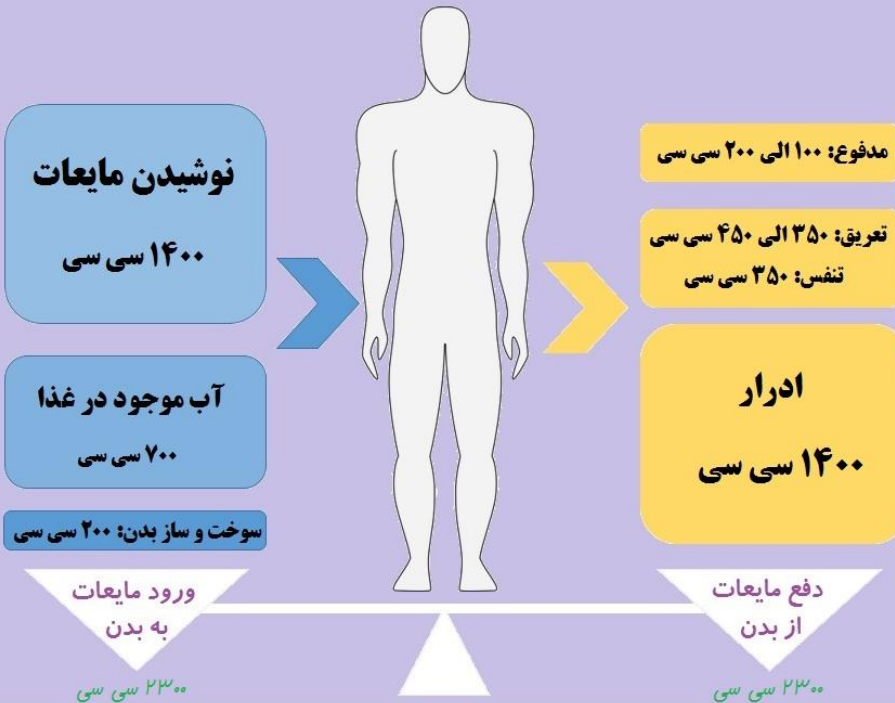
گرم‌مازدگی



مقدمه:

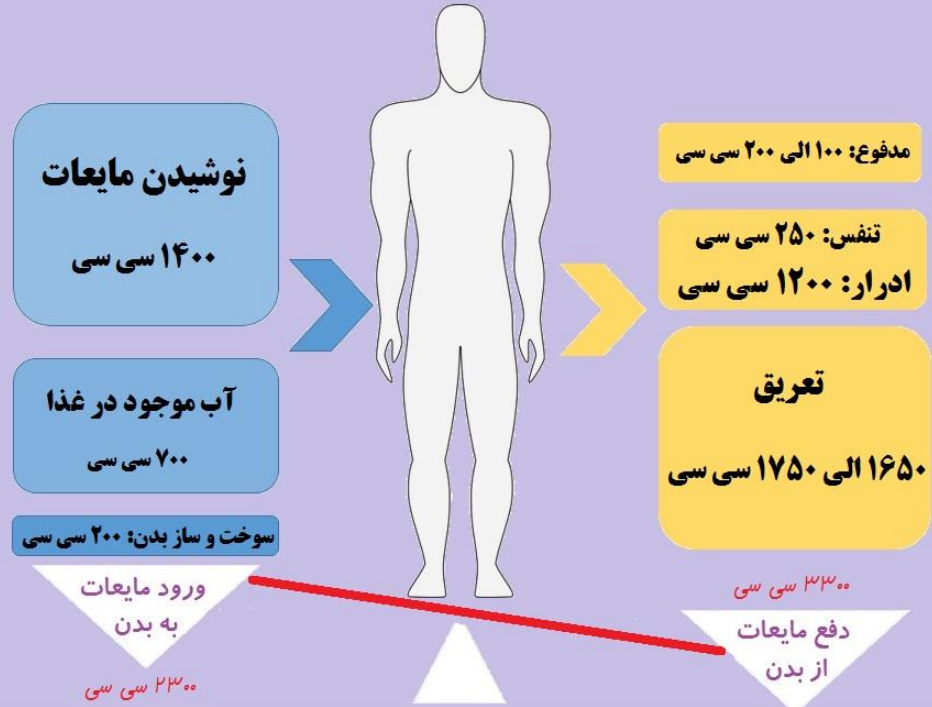
سامانه حفظ مایعات بدن

تعادل مایعات بدن در هوای عادی



و تغییر در هوای گرم

عدم تعادل مایعات بدن در هوای گرم





مرکز اورژانس تهران

گرم‌مازدگی

گرم‌مازدگی

خلاصه ای
از آنچه
احتمالاً همه
می دانیم

نشانه ها

پیشگیری



سر درد و
سرگیجه



غش کردن



احتمال بالا رفتن
دمای بدن



نوشیدن آب و
مایعات خنک



استفاده از
کرم ضد آفتاب



حالت تهوع



تعریق زیاد



افت فشارخون



دوش آب سرد



پوشیدن
لباس های نخی



بی حالی



کم ادراری



برافروختگی



عدم مصرف قهوه و
نوشیدنی های الکلی



بیرون نرفتن در
اوج ساعت گرما

درمان



استراحت



رفتن به جای خنک



دوش آب خنک



درآوردن لباس های
اضافی



ندادن مایعات به فرد
بیهوش و تماس با ۱۱۵





گرم‌زدگی؛

مواردی که ممکن است توجه نکنیم!



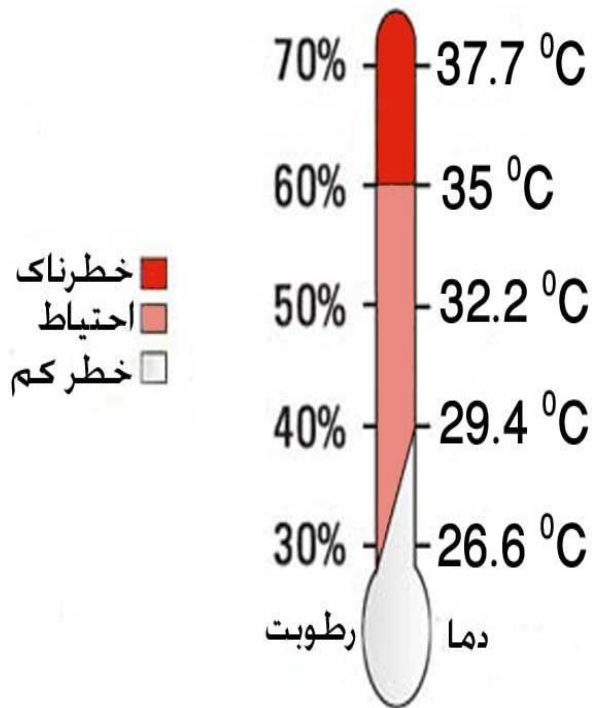


گرم‌زدگی؛

مواردی که ممکن است توجه نکنیم ۲

• افرادی که بیشتر در معرض خطرند:

- افرادی که به آب و هوای گرم عادت ندارند.
- افراد سالخورده.
- همه کسانی که قادر به مراقبت از خود نیستند (کودکان، بیماران ذهنی و...)
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مثل دیابت یا اختلالات گردش خون.
- افرادی که داروهای خاص نظیر آرام بخش قوی مصرف می کنند.
- کارگران فضای باز و ورزشکاران



خطر گرم‌زدگی با توجه به دمای و رطوبت محیط



اقدامات اصلی برای درمان



از پنکه برای
کاهش دما
استفاده کنید

پاهای را بلند کنید

کمپرس آب سرد
کنید

مایعات بدهید

بیمار را رو به بالا بخوابانید



مبارک باد

فرمان

محمد