

Gastroenteritis

التهاب المعدة والأمعاء



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Gastroenteritis Care Instructions

You need to know that:

Gastroenteritis is an illness that may cause nausea, vomiting, and diarrhea. It can be caused by bacteria or a virus.

The symptoms usually appear up to a day after becoming infected. They typically last less than a week, but can sometimes last longer.

You will probably begin to feel better in 1 to 2 days. In the meantime, get plenty of rest and make sure you do not become dehydrated. Dehydration occurs when your body loses too much fluid.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety.

Please follow the instructions below:

- Drink plenty of fluids to avoid dehydration; you need to drink more than usual to replace the fluids lost from vomiting and diarrhea – water is best, but you could also try fruit juice and soup. If you have kidney, heart, or liver disease and have to limit fluids, talk with your doctor before you increase your fluid intake.
- get plenty of rest
- If you feel like eating, try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread. Avoid spicy, hot, or high-fat foods, and do not drink alcohol or caffeine for a day or two.
- use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if you have signs of dehydration, such as a dry mouth or dark urine
- Take paracetamol for any fever or aches and pains.
- Take anti-vomiting medication (such as metoclopramide) and/or antidiarrheal medication (such as loperamide) if you need to.
- If your doctor prescribed antibiotics, take them as directed. Do not stop taking them just because you feel better. You need to take the full course of antibiotics.

Contact your doctor if:

- you have symptoms of severe dehydration, such as persistent dizziness, only passing small amounts of urine or no urine at all, or if you're losing consciousness
- you have bloody diarrhea
- you're vomiting constantly and are unable to keep down any fluids
- you have a fever over 38°C
- your symptoms haven't started to improve after a few days
- you have a fever over 38°C, and in the last few weeks you've returned from a part of the world with poor sanitation
- you have a serious underlying condition, such as kidney disease, inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhea and vomiting

Preventing gastroenteritis

It's not always possible to avoid getting gastroenteritis, but following this advice can help stop it spreading.

Do

- stay off work, school or nursery until at least 48 hours after the symptoms have passed – you or your child should also avoid visiting anyone in hospital during this time
- ensure you and your child wash your hands frequently and thoroughly with soap and water, particularly after using the toilet and before preparing food – don't rely on alcohol hand gels, as they're not always effective
- disinfect any surfaces or objects that could be contaminated – it's best to use a bleach-based household cleaner
- wash contaminated items of clothing or bedding separately on a hot wash
- flush away any poo or vomit in the toilet and clean the surrounding area
- practice good food hygiene: make sure food is properly refrigerated, always cook your food thoroughly, and never eat food that is past its use-by date

Don't

- rely on alcohol hand gels, as they're not always effective
- share towels, flannels, cutlery or utensils while you or your child is ill

إرشادات العناية بالتهاب المعدة والأمعاء

يجب أن تعرف أن :

التهاب المعدة والأمعاء هو مرض قد يسبب الغثيان والقيء والإسهال. يمكن أن يكون سببه بكتيريا أو فيروس. تظهر الأعراض عادة في غضون يوم من الإصابة، وعادة ما تستمر أقل من أسبوع، ولكن في بعض الأحيان قد تستمر لفترة أطول. من المحتمل أن تبدأ في الشعور بتحسن خلال يوم أو يومين. في هذه الأثناء، احصل على قسط وافر من الراحة وتأكد من عدم إصابتك بالجفاف. يحدث الجفاف عندما يفقد الجسم الكثير من السوائل.

متابعة العناية هي جزء أساسي من علاجك وسلامتك.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- اشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف؛ يجب أن تشرب أكثر من المعتاد لتعويض السوائل المفقودة بسبب القيء والإسهال – الماء هو الأفضل، ولكن يمكنك أيضاً تجربة عصير الفواكه والشوربة. إذا كنت تعاني من مرض في الكلى أو القلب أو الكبد ويجب عليك تقليل السوائل، تحدث مع طبيبك قبل زيادة تناولك للسوائل.
- احصل على قسط وافر من الراحة.
- إذا كنت تشعر بالرغبة في تناول الطعام، حاول تناول كميات صغيرة من الأطعمة الخفيفة، مثل الشوربة والأرز والمعكرونة والخبز. تجنب الأطعمة الحارة أو الدسمة أو ذات الدهون العالية، ولا تشرب الكحول أو الكافيين لمدة يوم أو يومين.
- استخدم مشروبات خاصة لإعادة الترطيب المصنوعة من المساحيق التي يتم شراؤها من الصيدليات إذا كنت تعاني من علامات الجفاف، مثل الفم الجاف أو البول الداكن.
- تناول paracetamol لتخفيف أي حمى أو آلام وأوجاع.
- تناول أدوية مضادة للقيء (مثل metoclopramide) و/أو أدوية مضادة للإسهال (مثل loperamide) إذا كنت بحاجة إليها.
- إذا كان الطبيب قد وصف لك المضادات الحيوية، تناولها حسب التعليمات. لا توقف تناولها لمجرد أنك بدأت تشعر بتحسن. يجب أن تكمل الدورة العلاجية بالكامل.

اتصل بطبيبك إذا:

- كنت تعاني من أعراض الجفاف الشديد، مثل الدوار المستمر، أو التبول بكميات صغيرة فقط أو عدم التبول على الإطلاق، أو إذا كنت تفقد الوعي.
- كنت تعاني من وجود دم في البراز.
- كنت تتقيأ باستمرار ولا تستطيع الاحتفاظ بأي سوائل في معدتك.
- كنت تعاني من حمى تزيد عن 38 درجة مئوية.
- لم تبدأ الأعراض في التحسن بعد عدة أيام.
- كنت تعاني من حمى وفي الأسابيع القليلة الماضية، كنت قد عدت من منطقة في العالم تعاني من سوء الصرف الصحي.
- كنت تعاني من حالة صحية خطيرة مثل مرض الكلى، أو التهاب الأمعاء المزمن، أو ضعف جهاز المناعة، ولديك إسهال وقيء.

الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء:

من غير الممكن دائماً تجنب الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء، ولكن اتباع هذه النصائح يمكن أن يساعد في الحد من انتشاره.

يفضل أن تقوم بـ:

- تجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة لمدة لا تقل عن 48 ساعة بعد اختفاء الأعراض – يجب عليك أنت أو طفلك أيضاً تجنب زيارة أي شخص في المستشفى خلال هذه الفترة.
- التأكد من غسل اليدين بشكل متكرر ودقيق باستخدام الصابون والماء، خاصة بعد استخدام الحمام وقبل تحضير الطعام – لا تعتمد على معقمات اليد الكحولية لأنها ليست فعالة دائماً.
- تعقيم أي أسطح أو أشياء قد تكون ملوثة – من الأفضل استخدام منظف منزلي يحتوي على مادة مبيضة.
- غسل الملابس أو الفراش الملوثة بشكل منفصل بماء ساخن.

- التخلص من أي براز أو قيء في المراض وتنظيف المنطقة المحيطة.
 - ممارسة قواعد النظافة الغذائية الجيدة: تأكد من تخزين الطعام في الثلاجة بشكل صحيح، وطهي الطعام جيدًا دائمًا، ولا تأكل الطعام الذي تجاوز تاريخ انتهاء صلاحيته.
- لا يجب أن تقوم بـ:**
- الاعتماد على معقمات اليد الكحولية لأنها ليست فعالة دائمًا.
 - مشاركة المناشف أو الفانيلات أو أدوات الطعام أو الأواني بينما أنت أو طفلك مريض.