

## ما هي التهابات المعدة والأمعاء؟

إن أعراضا قاسية للتهابات في المعدة تشمل أيضا الإخفاق كلياً في الاحتفاظ بالسوائل في الجسم، وعدم تصريف الكثير من البول، والشعور بالإغماء أو الدوار عندما تقفون. إذا كانت لديكم أية أعراض من هذه الأعراض يتوجب عليكم وبصورة عاجلة أن تطلبوا العناية الطبية.

إن إفرازات الإسهال/ الزحار التي تكون سوداء اللون، ليست نتيجة لتهابات في المعدة والأمعاء - فإنها قد تكون دليلاً على نزيف في (الأمعاء الغليظة) وتتطلب عناية طبية مُستعجلة.

## المعالجة

غالباً ما تكون لتهابات المعدة والأمعاء خفيفة وتتوقف طريقة المعالجة على نوعية الإلتهابات بحد ذاتها.

- إن المحاليل السائلة مثل Gastrolyte أو Hydralyte، تُساعد على التعويض والاستعاضة عن الماء والأملاح المفقودة نتيجة الإسهال والإغماء. وهي متوفرة أيضاً بشكل أصابع مثلجة، التي تُغري الأولاد بتناولها فيحافظون بذلك على السوائل في أجسامهم. إتبعوا التعليمات المدونة على غلاف هذه المحاليل السائلة.
- قد ينصحكم طبيبك، بالنسبة للإسهال البسيط، أن تأخذوا عنصراً مُساعداً مثل الـ Imodium أو Lomotil. إتبعوا التعليمات المدونة على غلاف هذه العناصر. إتنبهوا إلى أن هذه الأدوية ليست مناسبة للأطفال.
- في حالة إسهال متوسط إلى شديد القوة، تجنّب تناول العقاقير المضادة للإسهال لأنها قد تؤدي إلى زيادة حالة الإسهال سوءاً.
- يُمكن وصف أدوية مُضادة للغثيان والتقيؤ وذلك في حالة التقيؤ والإسهال.
- تستعمل المضادات الحيوية antibiotics فقط عندما تكون التهابات المعدة والأمعاء مُسببة بالبكتيريا أو الطفيليات. من أجل معرفة ذلك يُمكن أن يتم إجراء فحص مخبري على عينة من سائل الإسهال العائدة لك.
- قد يحتاج بعض الأشخاص إلى حقن من السوائل تُعطى لهم عبر أوردة الدم، إذا كانوا قد فقدوا الكثير من السوائل من جسمهم.

## العناية في المنزل

- إشرّبوا كميات قليلة (رشفة صغيرة) من السوائل الشفافة مثل الماء وذلك لمَرّات مُتكررة (أي كل خمسة أو عشرة دقائق). إن السوائل لن توقف الإسهال والإغماء ولكنها تمنع عنكم الإصابة بحالة فقدان السوائل من جسمكم.
- تناول الطعام إذا كنت جائعاً. إبدأ بتناول أطعمة ملطّفة مثل الرقائق المحمّصة والمجفّفة، والرز، الموز أو تناول قطعة خبز محمّصة. يُفترض أن تعود إلى تناول السوائل العادية وإلى إتباع نظام حميتك الغذائية العادية خلال 48 إلى 72 ساعة، حتى ولو استمرّت حالة الإسهال.
- خذْ مزيداً من أوقات الراحة.
- يتوجب عليكم أن تراجعوا طبيبك أو المستشفى إذا كنتم لا تستطيعون المحافظة على قدر كافٍ من السوائل في جسمكم، أو تشعرعون بدوخة عند وقوفكم أو إذا كانت الأعراض تزداد سوءاً بشكل كبير وواضح.

التهابات المعدة والأمعاء، وبالإنكليزية Gastroenteritis (و غالباً ما تدعى بالمختصر Gastro)، هي التهاب شائع في الأمعاء (المصارين) التي يُمكن أن تتسبب بالإسهال أو الزحار (وهو جريان الخروج أو البراز)، وبالإستفراغ والتقيؤ، أو بالإنثين معاً.

يُمكن أن تتسبب التهابات المعدة والأمعاء بالتجفاف dehydration أي فقدان الماء في الجسم، والذي ينتج عنه في بعض الأحيان فقدان عناصر السكر والأملاح من الجسم وهي عناصر يحتاجها الجسم لكي يعمل بصورة منتظمة.

غالباً ما تستقرّ وتزول التهابات المعدة والأمعاء بدون أي علاج. وهي تحصل بصورة شائعة في فصل الشتاء وتصيب كل الأشخاص ومن كل فئات الأعمار.

## ما هي مُسببات التهابات المعدة والأمعاء؟

إن الفيروسات هي أكثر أسباب الإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء شيوعاً. وهناك عدد كبير من أنواع الفيروسات، وعليه فإن الإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء يُمكن أن تحصل أكثر من مرّة واحدة.

الفيروسات التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء.

يُمكن للبكتيريا والطفيليات أن تتسبب أيضاً بالتهابات في المعدة والأمعاء، وهي توجد عادة في الأطعمة أو في المياه (وهذا ما نسميه التسمم بالأطعمة). يحصل التسمم بالأطعمة عادة ما بين 6 إلى 12 ساعات بعد تناول الطعام الفاسد.

## كيف تتفشى التهابات المعدة والأمعاء؟

إن جراثيم وبكتيريا الجهاز الهضمي تنتشر وتنتقل بسهولة من شخص إلى شخص آخر. فعندما يستقرّ / يتفوّع شخص ما أو يكون مصاباً بالإسهال/ الزحار، فإن نقاطاً صغيرة جداً تحتوي الفيروس وهذه يُمكنها أن تلوّث المساحات مثل حفايات/ صنابير المياه ومسكات خزان مياه تنظيف المراض، ولعب وجفافات الأطفال. وأن الأشخاص الذين يُعانون من التهابات في المعدة والأمعاء بإمكانهم أن ينشروا الفيروس حتى بعد 48 ساعة من توقف الأعراض التي يعانوا منها.

أما التهابات المعدة والأمعاء البكتيرية فهي تنتشر من خلال طرق النظافة الصحية غير الصحيحة (وخاصة بسبب عدم غسل اليدين بعد الذهاب إلى المراض أو بعد تنظيف السوائل المستقرّة أو بعد تغيير الحفايات)، أو بعد تنظيف الأطعمة الفاسدة أو عية المياه الملوثة، أو بعد ملامسة الحيوانات المنزلية وغيرها من الحيوانات.

## ما هي علامات وأعراض التهابات المعدة والأمعاء؟

قد تتسبب التهابات المعدة والأمعاء ببعض أو بجميع الأعراض التالية:

- التقيؤ والإسهال أو التقيؤ التي قد تستمر يوماً واحداً أو يومين
- يستمرّ الإسهال / الزحار عادة، من يوم إلى ثلاثة أيام، ولكنه يُمكن أن يستمرّ أيضاً لمدة 10 أيام.
- إنقباضات وتشنجات وألم في المعدة
- إرتفاع في درجة الحرارة، (درجة الحرارة 37.5 لدى البالغين وأكثر من 38 درجة عند الأطفال)

في حالة التهابات المعدة والأمعاء البكتيرية، تكون الأعراض مشابهة للأعراض السابقة غير أن درجة الحرارة تكون عادة أعلى، وأن إنقباضات وتشنجات المعدة تكون أسوأ، وأن الإسهال أو الزحار يُمكن أن يكون ملوثاً بآثار الدم والإفرازات المخاطية.

## طلب المساعدة

في الحالة الطبية العاجلة إذهب الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفر الثلاثة (000).



راجع طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الصحية إذا كنت تشكو من الأعراض التالية:



- إذا أصبح الوجع في المعدة أكثر شدة وسوء؛
- إذا كان الإستفراغ أو الإسهال متكرراً بإستمرار أو الإثنتين معاً؛
- إذا رأيت آثار الدم أو الإفرازات المخاطية في البراز وفي سوائل الإسهال؛
- إذا كان تبوّلك ضئيلاً أو إحتبس بولك، أو إذا كان لون بولك قاتماً أو ذات رائحة كريهة.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا\*.



**NURSE-ON-CALL** توفر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.  
\*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكليفها أجرة بمعدلات أعلى

## إذا كنتم بحاجة الى المزيد من المعلومات؟



- إسألوا طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الطبية.
- أو زوروا موقع: **Better Health Channel**  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

## وقف إنتشار أو تفشي إلتهابات المعدة والأمعاء

هناك طرق عديدة للحدّ من إنتشار أو تفشي إلتهابات المعدة والأمعاء.

- لا تشارك الآخرين في إستعمال مناشفك، ومنشفة غسل وجهك، وفرشاة أسنانك، وأوعية شرب السوائل وأدوات المائدة التي تستعملها أنت.
- إغسلوا أيديكم جيداً (لفترة لا تقلّ عن 10 ثواني) بمياه مع الصابون وذلك بعد إستعمالكم المراض، أو تغيير الجفافات، أو تنظيف سائل الإستفراغ، وقبل أن تأكلوا أو تقوموا بطبخ وجبات الطعام.
- تعامل في حفظ وتحضير الأطعمة النيئة بمعزل عن الأطعمة المطبوخة. وقمّ بطبخ الأطعمة النيئة جيداً أي بصورة تامّة النضج.
- يجب على الأشخاص المُصابين بحالات إلتهابات المعدة والأمعاء أن لا يقوموا بتحضير الأطعمة أو التعامل مع الأطعمة للآخرين.
- إبق في البيت وبعيداً عن الآخرين عندما لا تكون أنت بصحة جيّدة.
- إبقوا في البيت وظلوا بعيداً عن الآخرين عندما تكونون غير متعافين.
- قمّ بإستمرار بتنظيف غرفة الحمام ومقاعد المراحيض.
- خذ كامل الحيلة عندما تتعامل مع الحيوانات الأليفة وبرازها وبولها.
- إذا كنت تظنّ أن سبب مرضك هو الطعام الذي تناولته، قمّ فوراً بإبلاغ قسم الصحة في المجلس البلدي المحلي. واحتفظ ببقايا الأطعمة لإجراء الإختبار عليها.

العودة الى دور العناية بالأطفال، والمدرسة أو الى العمل- فإن التعليمات المتعلقة بهذه الأمور تتغيّر وتختلف ما بين مركز عناية بالأطفال وغيره وبين المدارس وبحسب مكان العمل الذي تعملون فيه. ويتوجّب على العاملين في المستشفى وفي مركز العناية الصحية والموظفين الذين يتعاملون بالأطعمة أن لا يعودوا الى أعمالهم إلا بعد 48 ساعة من توقف حالة الإسهال عندهم. راجعوا مركز رعاية الأطفال أو المدرسة أو مكان العمل لكي تعرفوا ما هي متطلباتهم في هذه الأحوال.

ملاحظات:

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفياً بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)



ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضاً مباشرة على الخطّ بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

[www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

بتفويض من حكومة فيكتوريا،  
Melbourn Victorian Government  
Melbourne (1009025)