

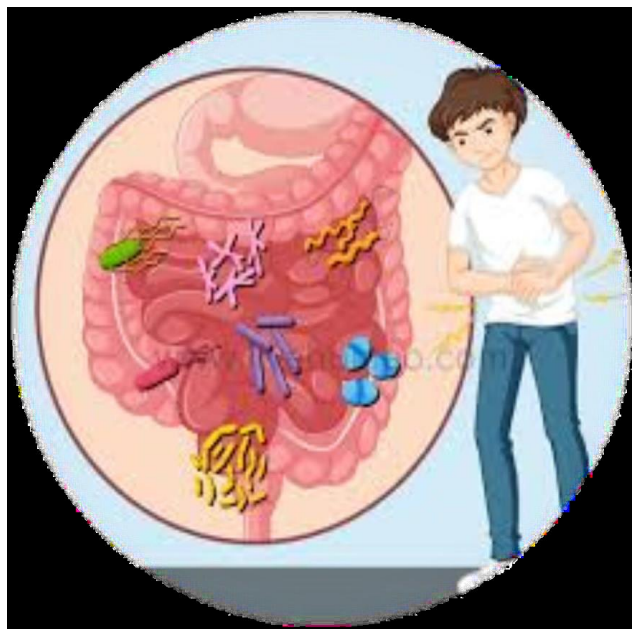


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

اسهال و استفراغ

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تأییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بی اشتها یا شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت) عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز
- احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار
- کاهش شدید وزن بدن
- ضعف و بی حالی شدید، سرگیجه و سبکی سر
- خواب آلودگی شدید
- سردرد شدید و درد یا سفتی حرکات گردن و سنگینی قفسه ی سینه
- تنگی نفس، تعریق یا رنگ پریدگی شدید

منبع:

طرح جامع ترخیص از اورژانس وزارت بهداشت (دیتا)

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۴۴۶

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



- کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظرف غذا خوری خود را از بقیه جدا کنید
- در صورت امکان از صابون مایع استفاده کرده و پس از شستشو دستان خود را ضدعفونی کنید.
- ناخن های خود را کاملاً کوتاه کنید.
- از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید در صورت استفاده از توالت فرنگی پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداری صابون مایع یا مایع ضدعفونی کننده در داخل مخزن سیفون بریزید.
- دستشویی و حمام را بطور مکرر بشوید و در صورت امکان ضدعفونی نمایید.
- دستگیره ی درها، پویش در دستشویی و حمام و شیرهای آب را روزانه ۱-۲ نوبت تمیز و ضدعفونی کنید.
- لباس ها و ملحفه های خود را از بقیه افراد جدا کرده و با آب کاملاً داغ بشوید و ضدعفونی کنید.
- در صورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:
- تشدید درد شکم یا بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم
- بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز
- دفع خون همراه مدفوع
- دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه به قیر
- وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- تب بالا (بیش از ۳۸٫۵)

اسهال واستفراغ عفونی، ناشی از التهاب معده ها و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند، عفونت با باکتریها یا انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال، استفراغ یا هر دو شوند، همچنین این بیماری می تواند باعث کم آبی بدن و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود.

علائم شایع این بیماری شامل موارد زیر است:

- تهوع و استفراغ که اغلب ۱-۲ روز طول می کشد.
- اسهال که معمولا ۱-۳ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد.
- تب خفیف
- بی اشتها
- دل پیچه و درد شکمی
- احساس خستگی
- ضعف و درد عضلانی

اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدید تر است و اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

هدف اصلی درمان، کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.

اسهال عفونی به راحتی می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. شستن دستها می تواند از انتقال آن جلوگیری کند. علائم معمولا ۳-۵ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۷-۱۰ روز طول بکشد

جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول آماده او آر اس استفاده کنید.

در صورت عدم دسترسی به محلول های او آر اس می توانید یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر ۲۰-۱۵ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید، توصیه می شود از مایعات سرد استفاده کنید.

از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید.

استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد. می توانید از آبمیوه های طبیعی و رقیق، مانند آب هویج یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید. از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید. در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید و در غیر این صورت آب را پیش از مصرف حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید.

دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند. توصیه می شود ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.



- جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین (با چربی کم) استفاده کنید.
- غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای بسته بندی شده فست فود، خامه، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب یا پرادویه و انواع سس ها خودداری کنید.
- مواد غذایی خام و پخته را جدا و دور از هم تهیه، نگهداری و آماده سازی کنید. مواد غذایی تازه و فاسدشدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید. مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید.
- گوشت و تخم مرغ را بطور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کبابی خودداری کنید.
- به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.
- بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.
- از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.
- دستان خود را بطور مرتب با آب گرم و صابون بشویید این کار را بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید.

