



پارتنر خشتیه حسیان ناین

راهنمای بیماران پس از ترخیص تا زمان بهبودی اسهال و استفراغ

Taknaz.ir



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۲ / ب / ۹۳

در صورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به اورژانس

یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد شکم
 - 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 قیر
 - وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
 - تب بالا
 - بی اشتهايي شديد
 - کاهش وزن شديد بدن
 - ضعف و بی حالی شديد
- منبع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

❖ آدرس یات بیمارستان خشتیه ناین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یک
شنبه و سه شنبه شماره تماس :
۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

۱۲- توصیه می شود ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ

از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

۱۳- در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا

بخورید. غذاهای ساده و خشک با حجم کم

استفاده کنید. پس از ۲-۳ روز حتی با ادامه اسهال

به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.

۱۴- جهت شروع رژیم غذایی 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 در حجم کم در نوبت های

زیاد مصرف کنید.

۱۵- برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم

بگیرید یا شکم را گرم کنید.

۱۶- دستتان را مرتب با آب گرم و صابون بشوئید، این

کار را بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل از

خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتماً

انجام دهید.

مقدمه :

شایعترین علت بروز اسهال و استفراغ ویروس ها هستند، عفونت با باکتری ها یا انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال، استفراغ یا هردو شوند. همچنین این بیماری می تواند باعث کم آبی بدن و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود.

علائم شامل :

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد.
- اسهال که معمولاً ۳-۱ 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.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

- ۱- این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خود به خود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.
- ۲- این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
- ۳- علائم معمولاً ۳-۵ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.
- ۴- مصرف آنتی بیوتیک ها تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد.
- ۵- جهت کنترل تهوع، استفراغ می توانید (فقط با نظر پزشک معالج) از داروهای ضدتهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید. (حداکثر سه بار در روز)
- ۶- به هیچ وجه از آسپرین، بروفن و ناپروکسین استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهد شد. در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبود درد و تب استفاده کنید.

۷- جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند (ORS) استفاده کنید. این دارو به شکل پودر به فروش می رسد. هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

۸- در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

۹- تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر ۲۰-۱۵ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و توصیه می شود از مایعات کاملاً سرد استفاده کنید.

۱۰- از مصرف شیر، نوشیدنی های کافئین دار، آبمیوه های بسته بندی شده، نوشابه گازدار و شیرین خودداری شود. چون باعث تشدید اسهال خواهد شد.

۱۱- در صورت مسافرت تنها از آب های بسته بندی شده (آب معدنی) استفاده کنید.