

اسهال و استفراغ:

این وضعیت ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و عوامل عمده در بروز آن باکتری، ویروس و انگل هستند. و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند که معمولاً از طریق مدفوعی - دهانی یا از طریق آب و غذاهای آلوده منتقل می شود این بیماری می تواند باعث کم آبی و از دست دادن آب و نمک ضروری بدن شود.

علائم شایع :

* تهوع و استفراغ که اغلب 1 تا 2 روز طول میکشد.

* اسهال که معمول 1 تا 3 روز طول می کشد و ممکن است تا 10 روز ادامه یابد.

* بی اشتهایی * احساس خستگی

* ضعف و درد عضلانی

1

توصیه های لازم جهت بهبودی کامل :

* این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان ویژه نداشته و خود بخود بهبود می یابد.

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

این بیماری واگیر دار و مسری است.

از مصرف خود سرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کرده چون باعث بدتر شدن علائم می شود.

مصرف آنتی بیوتیک ها تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد.

جهت کنترل استفراغ می توانید (ترجیحاً با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع استفاده کنید.

به هیچ وجه از آسپرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون تشدید درد و ناراحتی معده می شود.

2

جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های (ORS) استفاده کنید :

هر بسته پودر را در 4 لیوان آب سرد حل کرده و زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

از مصرف چای سنگین و نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید.

جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده استفاده کنید.

غذا را در حجم کم و نوبت های زیاد مصرف کنید.

از مصرف غذاهای بسته بندی شده، فست فود، خامه، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب یا پر ادویه و انواع سس ها خودداری کنید.

3



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

اسهال

تهیه کننده: فاطمه خادم پر - کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر رشیدی - متخصص داخلی

سال تهیه: شهریور 1400

سال بازنگری: شهریور 1402

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

IM-PM-190-01

فقط میوه هایی استفاده کنید که خودتان می توانید پوست آن را به طور کامل جدا کنید. از دستشویی و توالت های عمومی بخصوص در جاده ها استفاده نکنید.

در صورت بروز علائم زیر به اورزانس یا پزشک مراجعه کنید:

تشدید درد شکم، بهتر نشدن علائم پس از 3 روز، تب بالا (38/5)، دفع خون همراه مدفوع، بی اشتهايي شديد، تنگی نفس، کاهش شدید وزن بدن، احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم، تعریق یا رنگ پریدگی شدید، درد یا سنگینی قفسه سینه، سرگیجه و سبکی سر، بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به داروها، وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ.

برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم گرم کنید (کمپرس گرم)

از فعالیت بدنی سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی می شود خودداری کنید.

تماس با حیوانات و فضولات آنها را کاهش دهید.

از شنا کردن در استخر پرهیز کنید.

هنگام مسافرت به نکات زیر توجه کنید:

از آب های بسته بندی شده یا آبی که حداقل ده دقیقه جوشانده شده استفاده کنید.

از مصرف انواع سبزیجات خام و سالاد رستوران ها خودداری کنید.

پرهیز از انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محلی دست ساز.

از هر فرصتی برای شستن دستان خود و دوش گرفتن استفاده کنید.