

اسهال و استفراغ



تهیه کننده: فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: برونرسودارث بیماریهای گوارش ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰



در صورت بروز هر یک 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 به قیر
- وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- تب بالا (بیش از ۳۸,۵ درجه)
- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بی اشتها بی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت)
- عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز
- ضعف و بی حالی و کاهش شدید وزن
- سرگیجه و سبکی سر و سردرد شدید
- تنگی نفس
- تعریق یا رنگ پریدگی شدید

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

۱۷. از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.

۱۸. برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید (کمپرس گرم با استفاده از کیسه ی آب گرم یا یک حوله که آن را به کمک اتو یا ششوار گرم کرده اید)

۱۹. از استعمال بوهای تند و شدید (مثل انواع عطر یا ادویه) خودداری کنید.

۲۰. دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشوید، 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.

۲۱. کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.

۲۲. 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.



اسهال و استفراغ :

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

علائم و نشانه های شایع :

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد
- اسهال که معمولا 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



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 خودبخود 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 معمولا ۵-۳ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.

۴. از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند.

۵. مصرف آنتی بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد، در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره ی درمان را به طور کامل به پایان برسانید.

۶. به هیچ وجه از آسپیرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند شد، در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.

۷. در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون، داروهای ضد فشار خون یا داروهای قلبی) به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.

۸. جهت پیش گیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند اوآراس (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. (پودر حل شده ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری می باشد).

۹. 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 ی سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

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

۱۱. 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 کاملا سرد استفاده کنید.

۱۲. 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 یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید. برای تانین کمبود آب بدن از دوغ گازدار میتواند استفاده کنید.

۱۳. توصیه می شود ۲-۱ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

۱۴. در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید، سعی کنید پس از ۳-۲ روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.

۱۵. جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست (با چربی کم) استفاده کنید، غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید.

