

اسهال و استفراغ



تهیه کننده : الهام انصاری (کارشناس پرستاری)
تاییدکنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور (متخصص داخلی)

منبع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس مرکز

مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور ((دیتا))

38. تا حد امکان از استعمال سیگار و تنباکو خودداری کنید.

39. 1-2 روز پس از رفع علائم می توانید به مدرسه یا محل کار خود بازگردید.

در صورت بروز هر يك از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشك مراجعه کنید :

- تشدید درد شکم
- بروز درد ثابت و مداوم در يك نقطه ي خاص شکم
- بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علائم پس از 3 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 38/5 درجه)
- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- بی اشتهايي شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت 12 ساعت)
- عدم بهبود کامل اسهال پس از 10 روز
- احساس تشنگي و خشكي دهان شدید و مداوم
- کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول 8 ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار
- ضعف و بي حالي و کاهش شدید وزن
- سرگیجه و سبكي سر و سردرد شدید
- خواب آلودگي شدید یا کاهش سطح هوشیاري (بیهوشي)
- بروز هرگونه ضایعات و بثورات پوستي
- تنگی نفس
- تعریق یا رنگ پریدگي شدید

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

26. برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید (کمپرس گرم با استفاده از کیسه ي آب گرم یا يك حوله که آن را به کمک اتو یا سشوار گرم کرده اید).

27. از استعمال بوهاي تند و شدید (مثل انواع عطر یا ادویه) خودداری کنید.

28. دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشویید، این کار را بعد از هربار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتماً انجام دهید.

29. کلیه ي وسایل شخصي و بهداشتي از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوري خود را از بقیه جدا کنید.

30. در صورت امکان از صابون مایع استفاده کرده و پس از شستشو دستان خود را ضدعفونی کنید.

31. ناخن هاي خود را کاملاً کوتاه کنید.

32. از توالت هاي مجهز به سیفون استفاده کنید، در صورت استفاده از توالت فرنگي پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداري صابون مایع یا مایع ضدعفوني کننده در داخل مخزن سیفون بریزید.

33. دستشویی و حمام را به طور مکرر بشویید و در صورت امکان ضد عفوني نمایید.

34. دستگیره ي درها بویژه درب دستشویی و حمام و شیرهاي آب را روزانه 1-2 نوبت تمیز و ضدعفوني نمایید.

35. لباس و ملحفه هاي خود را از بقیه افراد جدا کرده و با آب کاملاً داغ بشویید و ضدعفوني کنید.

36. تماس خود با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها را کاهش دهید.

37. تا زمان بهبودي از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلاً دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری نمایید.

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 1-2 روز طول می کشد.

- اسهال، که معمولا 1-3 روز طول می کشد اما ممکن است تا 10 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 :



1. 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 .

2. این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود .

3. علائم معمولا 3-5 روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل 7-10 روز طول بکشد.

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

5. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.

6. 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.

7. به هیچ وجه از آسپرین، 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.

8. 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.

9. جهت پیش گیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند او آر اس (ORS) استفاده کنید ، این دارو به شکل پودر به فروش می رسد، هر بسته پودر را در 4 لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید. (پودر حل شده 24 ساعت در یخچال قابل نگهداری می باشد).

10. 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.

11. تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر 15-20 دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید، توصیه می شود از مایعات کاملاً سرد استفاده کنید.

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

13. از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید.

14. 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 تامین کمبود آب بدن از دوغ گازدار میتوان استفاده کرد.

15. 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 10 دقیقه بجوشانید.

16. دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.

17. توصیه می شود 1-2 ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

18. 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 2-3 روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.

19. 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.

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

21. مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.

22. تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید.

23. مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید.

24. گوشت و تخم مرغ را به طور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کبابی خودداری کنید.