

## ❖ اسهال و استفراغ

اسهال و استفراغ ناشی از التهاب روده و معده در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایعترین علت بروز آن ویروس ها هستند . عفونت با باکتری ها و انگلها نیز ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و موجب اسهال و استفراغ و یا هر دو شوند . این بیماری موجب کم آبی بدن می شود .

### علائم شایع این بیماری :

- تهوع و استفراغ که یک الی دو روز طول می کشد .
- اسهال که یک الی سه روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد .
- تب
- بی اشتها
- دلپیچه یا شکم درد
- احساس خستگی و ضعف عضلانی
- اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدیدتر است و اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد .
- دوره بیماری بیشتر از یک هفته می باشد ولی در نوع ویروسی دوره بیماری کمتر از یک هفته می باشد .
- خشک بودن زبان و دهان



1

### ❖ توصیه های خود مراقبتی

\* تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید :

۱. این بیماری در اغلب موارد خودبخود بهبود میابد و هدف اصلی درمان تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است .
۲. این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی منتقل می شود . جهت پیشگیری انتشار این بیماری دست های خود را با آب و صابون بشوئید ( قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا )
۳. از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید و داروهای تجویزی را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف نمایید .
۴. به هیچ وجه از آسپرین و ناپروکسن و ایبوپروفن استفاده ننمایید چون باعث تشدید درد معده می شود .
۵. اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید پزشک خود را مطلع نمایید .
۶. توصیه می شود ۲-۱ ساعت پس از استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید .
۷. پس از مایع درمانی در اولین فرصت رژیم غذایی معمولی را بر حسب تحمل شروع کنید ، در ابتدا غذاهای ساده و خشک با حجم کم و دفعات بالا استفاده کنید .
۸. بلافاصله پس از مصرف غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید .

2

۹. جهت پیشگیری از کم آبی می توانید از محلول های آماده مانند ORS استفاده نمایید .

۱۰. تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید ( از مصرف مقدار زیادی مایعات در یک نوبت خودداری کنید )

۱۱. از مصرف خوراکی های شیرین مثل بسکویت کیک، کلوچه آب میوه های آماده و نوشابه های گاز دار خودداری کنید .

۱۲. از غذاهای کم حجم و خشک استفاده نمایید .

۱۳. مصرف میوه هایی مثل آلو ، انگور ، خیار را محدود کنید و از مصرف غذاهای محرک و پر ادویه خودداری کنید .

۱۴. در کودکان شیر خوار به هیچ وجه شیر مادر را قطع نکنید بلکه براساس نیاز و تحمل کودک به او شیر بدهید .

۱۵. غذاهایی مثل سوپ بدون سبزی ، کته و ماست ، دوغ ، چای کم رنگ ، آب سیب ، موز را براساس تحمل کودک به وی بدهید .

۱۶. سعی کنید غذاهای کم چرب و کم فیبر استفاده کنید .

۱۷. استراحت و مصرف مایعات و غذاهای کم حجم توصیه می شود .

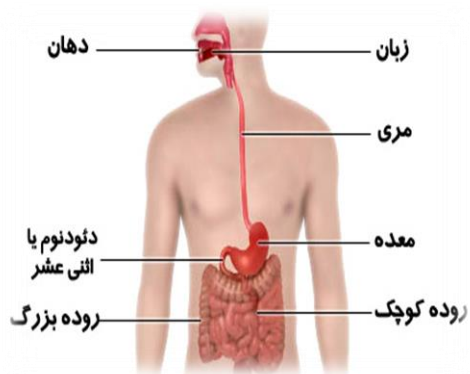
3



بیمارستان شهید بهشتی قروه

## آموزش به بیمار

### با موضوع: اسهال و استفراغ



### تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر سوده صالحی (متخصص داخلی)

بهمن ۱۴۰۱

۵. بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز

۶. دفع خون همراه مدفوع

۷. تب بالای ۳۸٫۵ درجه

۸. تشدید تهوع و استفراغ

۹. بی‌اشتهایی شدید

۱۰. کاهش حجم ادرار

۱۱. احساس خشکی شدید دهان و تشنگی مداوم

۱۲. کاهش شدید وزن بدن

۱۳. ضعف و بی‌حالی شدید

۱۴. خواب‌آلودگی شدید و کاهش سطح هوشیاری

۱۵. تنگی نفس

۱۶. تعریق و یا رنگ پریدگی شدید

۱۷. عدم تحمل هیچ ماده غذایی

۱۸. اسهال و استفراغ شدید

نخ:

کتاب پرستاری - داخلی جراحی بروز و مهارت‌های موفقی

- دستورالعمل یک‌پارچه تشخیص از اورژانس (دنا)



با آرزوی سلامتی و تندرستی

۱۸. از مصرف مواد کافئین دار، غذاهای سرد و خیلی گرم که تحرک روده را زیاد می‌کنند اجتناب کنید.

۱۹. از مصرف لبنیات، چربی، حبوبات، میوه‌های تازه، و سبزیجات تا چند روز خودداری کنید.

۲۰. غذای پخته شده را فوراً میل کنید چون فاصله‌ی زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باید کم باشد، و اگر به سالم بودن آن شک دارید قبل از مصرف آن را کاملاً گرم نمائید.

۲۱. از دست فروشان مواد غذایی و خوراکی تهیه نکنید.

۲۲. ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید.

۲۳. از غذاهای بسته‌بندی شده و پرچرب و فست‌فود خودداری نمایید.

۲۴. استراحت کافی داشته باشید و زمان خواب سر خود را کمی بالاتر قرار دهید.

۲۵. میوه و سبزی را قبل از استفاده کاملاً بشوئید.

۲۶. از یخ تهیه شده در خارج از منزل استفاده نکنید.

۲۷. نکات بهداشتی را به طور کامل رعایت نمایید.

### \*در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

۱. عطش شدید

۲. تشدید درد شکم

۳. بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه خاص شکم (دل درد)

۴. بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها