

کد سند: EdPa15/A
تاریخ تدوین: ۱۴۰۷/۰۸/۲۰
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰



آموزش به بیمار

اسهال و استفراغ



بیمارستان خیریه امام سجاده (ع)
واحد آموزش به بیمار

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

- ۱- ورم شکم
- ۲- وجود مخاط یا خون در مدفوع
- ۳- تب بالا
- ۴- اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجدداً بازگردند .
- ۵- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد ، یا کاهش ادرار به وجود آیند .
- ۶- درد شدید در شکم ، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد .



منبع: ۲۰۲۰: WWW.MEDLINPLUS.COM

آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی

۳۳، بیمارستان امام سجاده (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

رژیم غذایی :

- ◆ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای ، سوپ رقیق بنوشید .
 - ◆ اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد ، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات ، برنج ، تخم مرغ یا سیب زمینی پخته شده و ماست و میوه هایی مانند سیب و موز بخورید .
 - ◆ اگر تا ۳ - ۲ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد ، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید .
- از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید :
- غذاهای پر ادویه ، سس ، سبزیجات و میوه های خام ، سس ، قهوه و شیر، غذاهای پرچرب .



مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی نکات آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



اسهال و استفراغ :

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث اختلال عملکرد وضعیت گوارشی شما شود . اسهال و استفراغ در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵ - ۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدید تر و خطرناکتر است .

علائم شایع :

- ۱- تهوع و گاهی استفراغ
- ۲- بی اشتها ، تب و ضعف
- ۳- دل پیچه ، درد
- ۴- اسهال که می تواند از روزانه ۳ - ۲ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد .

علل بیماری :

- ۱- انواع مختلفی از ویروس ها ، باکتری ها ، یا انگل ها
- ۲- مصرف مسهل های قوی
- ۳- عوارض مصرف بعضی از داروها
- ۴- وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان ، غذاهایی دریایی ، یا غذا های آلوده ، میوه و سبزی نشسته
- ۵- واکنش بدن به یک غذای جدید

عوامل خطر :

- ۱- سن بالای ۶۰ سال
- ۲- نوزادان یا شیرخواران
- ۳- رژیم غذایی نامناسب
- ۴- سوء مصرف الکل
- ۵- مسافرت به مکانهای نامناسب بهداشتی

پیشگیری :

- ⇐ دستان خود را خصوصاً بعد از اجابت مزاج بشوید.
- ⇐ مرتب هر چقدر که می توانید از علل و عوامل خطری که در بالا ذکر شد اجتناب کنید .
- ⇐ به هنگام آماده کردن غذا بهداشت دست را رعایت کنید و قبل از خوردن مواد خوراکی مرتباً دستهای خود را بشوئید.



عواقب مورد انتظار :

استفراغ و اسهال معمولاً در عرض ۵ - ۲ روز برطرف می شود ، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی شوند . کم آبی جدی خصوصاً در اطفال که حتماً نیازمند تزریق سرم می باشد .

درمان :

معمولاً با مراجعه به پزشک و خوردن داروها و مایعات کافی و استراحت مناسب انجام می گردد و در صورتی که کم آبی شدید باشد نیاز به بستری شدن می باشد.

فعالیت :

تا زمانی که تهوع ، استفراغ ، اسهال و تب بر طرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید .

