



بیمارستان امام سجاد (ع) خشت و کنار تخته

اسهال و استفراغ

واحد آموزش به بیمار

لیلا جاویدی

سال ۱۴۰۳

بیمار گرامی خانم /آقا شما به علت ابتلا به اسهال و استفراغ به اورژانس مراجعه کرده اید ، با توجه به علائم شما و معاینات و بررسی های انجام شده در حال حاضر علت و یا عارضه ی خطرناک و مهمی برای بیماری شما مطرح نبوده و می توانید به منزل بازگردید .

با توجه به بررسی های انجام شده شما مبتلا به اسهال و استفراغ عفونی (گاستروانتریت) هستید ، این علائم ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایعترین علت بروز آن ویروس ها هستند . عفونت با باکتری ها یا انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال ، استفراغ یا هر دو شوند و هم چنین این بیماری می تواند باعث کم آبی بدن و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود . علائم شایع این بیماری شامل موارد زیر است :

۱-تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد . ۲- اسهال که معمولا ۳-۱ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد - تب خفیف - بی اشتهاپی - دل پیچه و درد شکمی - احساس خستگی - ضعف و درد عضلانی - اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدید تر است و اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد .

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 خود به خودی 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 یابد اما ممکن است بهبودی کامل ۷-۱۰ روز طول بکشد . ۴- از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم می شود . ۵- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید . ۶- 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 .

۷- جهت کنترل تهوع و استفراغ می توانید (ترجیحا با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید . (حداکثر ۳ بار در روز) . ۸- به هیچ وجه از آسپرین و بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید . چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهد شد ، در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید . ۹- در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را به طور مداوم و مصرف می کنید (مثل انواع مورتون ، داروهای ضد فشارخون یا داروهای قلبی) به هیچ عنوان به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف خود نکنید . ۱۰- اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید ، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید .

۱۱- 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 . ۱۲- در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری و یک قاشق غذا خوری نمک و یک قاشق غذا خوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده را حل کرده و در هنگام تشنگی از آن استفاه کرد .

۱۳- تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید ، بهتر است هر ۲۰-۱۵ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید ، توصیه می شود از مایعات کاملا سرد استفاده کنید . ۱۴- از مصرف شیر ، چی سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید .

۱۵- 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 . ۱۶- از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید . ۱۷- در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید و در غیر اینصورت آب را پیش از مصرف حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید .

۱۸- دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند. ۱۹- توصیه می شود ۲-۱ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید. ۲۰- در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای 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. ۲۱- جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان و گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین (با چربی کم) استفاده کنید، غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید. ۲۲- از مصرف غذاهای بسته بندی شده، فست فود، خامه، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب یا پر ادویه و انواع سس ها خودداری کنید. ۲۳- مواد غذایی خام و پخته را جدا و دور از هم تهیه، نگهداری و آماده کنید. ۲۴- مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید. ۲۵- تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید. ۲۶- مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید. ۲۷- گوشت و تخم مرغ را به طور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کبابی خودداری کنید. ۲۸- به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید. ۲۹- بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید. ۳۰- هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملا بالا نگه دارید و در صورت امکان از ۲ بالش استفاده کنید. ۳۱- از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین به ویژه در هوای گرم که باعث کم آبی بدن می شود خودداری کنید. ۳۲- از کلیه عواملی که باعث نگرانی، استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی - روانی می شود تا حد امکان دوری کنید و از هیجانهای عاطفی، بحث و مجادله پرهیز کنید. ۳۳- برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید. ۳۴- دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشویید، این کار بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید. ۳۵- کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون، و ظروف غذا خوری خود را از بقیه جدا کنید. ۳۶- در صورت امکان از صابون مایع استفاده کنید و پس از شستشو دستان خود را ضدعفونی کنید.

۳۸- ناخن های خود را کاملا کوتاه کنید. ۳۹- از توالی های مجهز به سیفون استفاده کنید، در صورت استفاده از توالی فرنگی پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداری مایع یا مایع ضدعفونی کننده در داخل مخزن سیفون بریزید. ۴۰- دستشویی و حمام را به طور مکرر بشویید و در صورت امکان ضدعفونی نمایید. ۴۱- دستگیره ی درها به ویژه درب دستشویی و حمام و یرهای آب را روزانه ۲-۱ نوبت تمیز و ضدعفونی کنید. ۴۱- لباس و ملحفه های خود را از بقیه افراد جدا کنید و آب کاملا داغ بشویید و ضدعفونی کنید. ۴۲- تماس خود را حیوانات، پرندگان و فضولات آنها را کاهش دهید. ۴۳- تا حد امکان از استعمال سیگار و تنباکو خودداری کنید. ۴۴- از شنا کردن در استخر پرهیز کنید. ۴۵- تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلا دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری کنید. ۴۶- ۲-۱ روز پس از رفع علائم می توانید به مدرسه یا محل کار خود بازگردید.

هنگام مسافرت به نکات زیر توجه کنید:

- پیش از سفر به مناطقی با آب هوای گرم یا مرطوب ی مناطق شلوغ و پر از ازدحام با سطح بهداشت پایین، با پزشک مشورت کرده و توصیه های لازم و داروهای احتمالی را با خود برای پیش گیری از بروز اسهال مسافرتی را دریافت کنید. - اسهال مسافرتی اغلب ناشی از عدم رعایت بهداشت آب و غذا است. - در طول کاسفرت به هیچ وجه از آب شیر برای آشامیدن یا حتی مسواک زدن استفاده نکنید. - فقط از آب های بسته بندی شده یا آبی که حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده شده برای آشامیدن یا تولید یخ استفاده کنید - از مصرف آب یا یخ با منبع نامشخص خودداری کنید. - از مصرف انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محل دست ساز پرهیز کنید - جهت نوشیدن انواع مایعات از لیوان شخصی خود یا لوان ههای یک بار مصرف استفاده کنید. - از مصرف انواع سبزیجات خام و سالاد در رستوران ها به خصوص در اده ها خودداری کنید. - از مصرف انواع غذاهای خام یا نیمه پخته (مثل انواع گوشت کبابی، غذاهای دریایی و تخم مرغ) پرهیز کنید. - تا حد امکان از غذاهای که خودتان تهیه کرده اند یا غذاهای بسته نند،

و کنسروی استفاده کنید. - از مصرف انواع مایونز و سس های غیر بسته بندی و باز خودداری کنید. - بستنی و لبنیات محلی و غیر بسته بندی مصرف نکنید. - فقط از میوه هایی استفاده کنید که خودتان می توانید پوست آن را به طور کامل جدا کنید - از خرید مواد غذایی که در خارج از یخچال نگهداری می شوند (انواع شیرینی) خودداری کنید. - به هیچ وجه اقدان به خرید هیچ گونه مواد غذایی ز فرسندگان دوره گرد، دست فروشان ها و دکه های کنار خیابان نکنید. - از شکار انواع حیوانات، پرندگان و آبیان و مصرف گوشت آنها پرهیز کنید. - از دستشویی و توالی های عمومی به خصوص در جاده ها و خیابان ها استفاده نکنید- همواره لیوان، صابون، مقدار کافی دستمال کاغذی و در صورت امکان ماده ی ضدعفونی کننده دست همراه خود داشته باشید. - از هر فرصتی برای شستن دستان خود و دوش گرفتن استفاده کنید. - از تماس نزدیک و دست دادن با افراد ناشناس خودداری کنید. 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 با مدفوع - دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه به قیر - وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ - تب بالا (۳۸.۵ به بالا) - تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید. - بی اشتها یا شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت) - عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز - احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم - کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار- کاهش شدید وزن بدن