

اسهال و استفراغ :



اسهال به معنی تغییر در دفع عادی مدفوع و شل و آبکی شدن آن می باشد که گاهی این تغییرات با درد شکم ، تهوع و تب همراه است . و استفراغ هم به خروج محتویات معده از راه دهان می گویند که این وضعیت ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و عوامل عمده در بروز آن باکتری ، ویروس و انگل ها هستند . شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند که معمولا" از طریق مدفوعی -دهانی یا از طریق آب و غذای آلوده منتقل می شود . این بیماری می تواند باعث کم آبی و از دست دادن آب و نمک ضروری بدن شود .

علائم شایع :

-تهوع و استفراغ که اغلب ۱ تا ۲ روز طول می کشد .

۱



-اسهال که معمولا" ۱ تا ۳ روز طول می کشد و ممکن است تا ۱۰ روز ادامه داشته باشد .

-تب خفیف ، بی اشتهاپی ، دل پیچه و درد شکمی ، خستگی ، ضعف و درد عضلانی .

توصیه های درمانی :

این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان ویژه نداشته و خودبخود بهبود می یابد و هدف درمان تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است .

این بیماری واگیردار و مسری است .

از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون باعث بدتر شدن علائم می شود . مصرف آنتی بیوتیک ها تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد .

۲

مصرف آنتی بیوتیک حتما" بایستی با تجویز پزشک باشد و شما باید دارو را در زمان معین مصرف کنید در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای کاهش درد و تب استفاده کنید .

به هیچ وجه از آسپرین ، ناپروکسن و بروفن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده می شود

جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول ORS استفاده کنید . هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل کرده و در زمان تشنگی از آن استفاده کنید .

به میزان کافی استراحت داشته باشید .

برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید (کمپرس گرم)

ممنوعیت های غذایی :

از مصرف شیر ، چای غلیظ ، نوشیدنی های کافئین دار ، انواع قهوه و نسکافه ، غذاهای آماده (فست فود) ، خامه ، کره ، شکلات ، غذاهای پرچرب و پر ادویه و انواع سس ها خودداری کنید .

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

اسهال و استفراغ



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

- برای شروع رژیم غذایی می توانید از برنج یا غلات پخته شده ، سیب ، موز ، نان ، گوشت و سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی ، هویج و ماست شیرین و کم چرب استفاده کنید

توصیه های بهداشتی :



- دست های خود را بطور مرتب با آب گرم و صابون بشوئید . اینکار را بعد از هر بار استفاده از دستشویی ، قبل و بعد از خوردن غذا ، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتماً انجام دهید .

- کلیه وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله ، صابون و ظروف غذاخوری خود را از دیگران جدا کنید .

- میوه و سبزیجات را ضد عفونی کرده و بعد مصرف کنید
منبع : مایرز دونا ، راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ، ترجمه اعلائی ، تهران ، سالمی

- استفاده از آب میوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال می شود



توصیه های غذایی :

- تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات سرد در فواصل زمانی هر ۱۵-۲۰ دقیقه بنوشید و از مصرف مقدار زیاد آب و مایعات در یک نوبت خودداری کنید .

- از آب میوه های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید .

- ۱-۲ ساعت پس از استفراغ از خوردن و آشامیدن بپرهیزید .

- در صورت احساس گرسنگی از غذاهای ساده و خشک با حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید .