

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 معمولاً 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.



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

-تب خفیف، بی اشتها، 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.

مصرف آنتی بیوتیک حتماً 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

اسهال و استفراغ



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۴

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 اعلایی ، 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 .