

اسهال و استفراغ

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

1. 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 4 لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

2. در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده یسرده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

3. تا زمان بهبودی کامل، روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.

4. از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید.

5. 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.

6. توصیه می شود 1-2 ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

7. در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید، سعی کنید پس از 3-4 روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.

8. جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، 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 .

9. به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.

10. بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.

11. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملاً بالا بیاورید و در صورت امکان از 2 بالش استفاده کنید.

12. از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.

13. دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشویید، این کار را بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید.

داروها در منزل :

1. از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند

4. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.

3. 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.

4. به هیچ وجه از آسپرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

گاسترو آنتریت



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

7. بی اشتهایی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت 12 ساعت)

8. کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول 8 ساعت)

9. ضعف و بی حالی شدید

11. درد یا سفتی حرکات گردن

10. درد یا سنگینی قفسه ی سینه

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

شد، در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.

5. در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون، داروهای ضد فشار خون یا داروهای قلبی) به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.

6. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

1. تشدید درد شکم و بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه

2. بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها

3. دفع خون همراه مدفوع

4. دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه به قیر

5. وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ

6. تب بالا (بیش از 38,5 درجه)