



آموزش به بیمار

اسهال و استفراغ

(بیماری های منتقله از آب و غذا)



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

درمان

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات). موارد خفیف نیازی به بستری ندارد و در منزل درمان می شود. لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت دارند از بقیه جدا شوند. بستری شدن در صورتی که کم آبی شدید باشد.

داروها

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست اما اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و ضد اسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضد اسهال (طبق دستور پزشک) ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشتر شوند. امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

فعالیت

تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده استراحت کنید.

رژیم غذایی

مربتا قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی از مایعات رقیق بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق، چای، سوپ رقیق یا ژلاتین بنوشید.

اگر تا ۱۲ ساعت با مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، تخم مرغ، برنج

یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید.

اگر تا ۲-۳ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد تدریجاً رژیم غذایی خود را از سر بگیرید و از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید. غذاهای پر از ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس، گوشت، سبزیجات و میوه های خام و سس سالاد، قهوه، شیر، کمپوت و آبمیوه مصرف نکنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

- ۱- تورم شکم
- ۲- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- ۳- تب ۳۸/۳ درجه سانتی گراد یا بالاتر
- ۴- اگر اسهال و استفراغ پس از درمان مجدداً باز گردد
- ۵- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد یا کاهش ادرار بوجود آمد
- ۶- درد شدید شکم یا روده خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایین شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
- ۷- اگر علائم گاستروآنتریت بیش از ۲ روز طول بکشد.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



مطالب پیش روی شما محتوی آموزشی برای مراقبت از بیماری تان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



گاستروآنتریت

گاستروآنتریت به التهاب معده و روده ها گفته می شود که عوامل شایع ایجاد کننده آن آب و مواد غذایی آلوده به باکتری ها و انگل ها، واکنش به یک غذای جدید و یا عوارض جانبی برخی داروها است.

گاستروآنتریت عبارت است از آزرده گی و عفونت لوله گوارش که غالبا میتواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود.

گاستروآنتریت در تمام سنین رخ می دهد اما در کودکان کم سن و سال (تا ۵ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

عوامل ایجاد کننده این بیماری

- ویروس ها، آب و مواد غذایی آلوده به باکتری و انگل
- واکنش به یک غذای جدید
- در برخی از کودکان به دنبال مصرف یک نوع غذای جدید ممکن است علائم این بیماری بوجود آید. حتی در برخی از موارد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود.
- عوارض جانبی برخی از داروها

علائم شایع

علائم این بیماری شامل تهوع یا استفراغ، اسهال، درد های شکمی و احساس نفخ است و در برخی از موارد تب خفیف نیز ممکن است وجود داشته باشد.

علائم ممکن است از یک روز تا بیشتر از یک هفته ادامه یابد. اگر علائم این بیماری را در خود یافتید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- برای چند ساعت از خوردن و نوشیدن را پرهیز کنید تا معده در حالت استراحت قرار گیرد.
- ۲- به منظور جلوگیری از کم آبی، مایعات فراوان میل نمایید.
- ۳- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمایید.
- ۴- جهت تسکین درد یا تب می توانید از استامینوفن استفاده نمایید.
- ۵- کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد بنابراین استراحت نمایید.

عوامل افزایش دهنده خطر

- * افراد بالای ۶۰ سال
- * نوزادان و شیرخواران
- * رژیم غذایی نا مناسب
- * مصرف الکل
- * مسافرت به مناطق نا مناسب از نظر بهداشتی
- * مصرف داروهای مثل آسپرین، داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی، آنتی بیوتیک ها، مسهل ها، داروهای کورتیزونی یا کافئین

پیشگیری

اگر شما یا یکی از اطرافیان گاستروآنتریت دارید، دستان خود را مرتب بشوید. هرچقدر که می توانید از علل و عوامل خطری که ذکر شد اجتناب کنید. به هنگام آماده کردن غذا، بهداشت را رعایت نمایید.

عواقب مورد انتظار

استفراغ و اسهال معمولا در عرض ۲-۵ روز برطرف می شود اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی

کم آبی جدی که نیازمند سرم باشد. وجود یک بیماری جدی غیر از گاستروآنتریت که به دلیل شباهت علائم گاستروآنتریت به علائم آن، ممکن است اشتباه گرفته شود.

