

بیمار گرامی

اسهال و استفراغ عفونی ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند ، عفونت باکتری ها یا انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال ، استفراغ یا هر دو شوند ، هم چنین این بیماری می تواند باعث کم آبی و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود.

علایم شایع این بیماری شامل موارد زیر است :

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

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه فرمایید:

- این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خود بخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان ، تنها کنترل علایم و رفع کم آبی بدن است.
- این بیماری واگیر دار و مسری است و به راحتی از شخصی به شخص دیگر منتقل میشود.
- علایم معمولا ۳-۵ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.
- از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علایم شوند.

- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.
- 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.
- جهت کنترل تهوع / استفراغ می توانید (با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع استفاده کنید.
- به هیچ وجه از آسپرین ، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند شد، در صورت نیاز تنها از استامینوفن(در صورت عدم منع پزشک) برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.
- در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خواصی دارویی را به طور مداوم مصرف میکنید ، به هیچ وجه بدون مشورت با پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.



اسهال و استفراغ

- ◆ از مصرف غذاهای بسته بندی شده ، فست فود ، خامه ، کره ، مایونز ، غذاهای بسیار چرب یا پر ادویه و انواع سس ها خودداری کنید.
- ◆ هنگام خوابیدن زیر سر خود را بالا بیاورید.
- ◆ برای کاهش درد شکم میتوانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید.
- ◆ از استعمال بوهای تند و شدید خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدد به اورژانس مراجعه کنید

- تشدید درد شکم
- بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه از شکم
- بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز
- دفع خون همراه مدفوع
- دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- تب بالا
- بی اشتهایی شدید
- احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- کاهش حجم ادرار
- ضعف و بی حالی شدید
- درد یا سفتی حرکات گردن
- تنگی نفس

آموزش پرستاری مفتاح ورامین بازنگری آذر ۹۵

- ◆ جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید محلول های آماده مانند (ORS) استفاده کنید ، این دارو به صورت پودر موجود است، هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل کنید و در زمان تشنگی از آن استفاده کنید.
- ◆ در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذا خوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده حل کنید و در زمان تشنگی از آن استفاده کنید.
- ◆ از مصرف شیر ،چای غلیظ و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری کنید.
- ◆ استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد،میتوانید از آب میوه های طبیعی استفاده کنید.
- ◆ توصیه میشود ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.