

علائم شایع این بیماری:

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می‌کشد.
- اسهال که معمولاً ۳-۱ روز طول می‌کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد.
- تب خفیف، بی‌اشتهایی، دل‌پیچه و درد شکمی، احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی.
- اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدیدتر است و اسهال ممکن است با دفع خون مخاط یا خون همراه باشد.



ممنوعیت‌های غذایی

از مصرف شیر، چای سنگین، نوشیدنی‌های حاوی کافئین، انواع قهوه و نسکافه، غذای آماده (فسد فود)، خامه، کره، شکلات، غذاهای پر چرب و پر ادویه، انواع سس‌ها و شکلات خودداری کنید.

استفاده از آبمیوه‌های بسته‌بندی شده و انواع نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال می‌شود. از مصرف آبپاشی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید.

توصیه‌های درمانی

- این بیماری در اغلب موارد به صورت خود به خود بهبود می‌یابد.
- هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم‌آبی بدن است.
- از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری کنید چون باعث بدتر شدن علائم می‌شود.
- در صورتی که داروی خاصی برای شما تجویز شده است، تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.
- مصرف آنتی‌بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد.
- از مصرف آسپرین، بروفن و ناپروکسن بپرهیزید، چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده می‌شود.
- در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای کاهش درد و تب استفاده کنید.
- از محلول‌های آماده مانند او.ا.ر. اس (ORS) استفاده کنید.
- این دارو به صورت پودر می‌باشد و هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی مصرف کنید.
- به میزان کافی استراحت داشته باشید.
- برای کاهش درد شکم دوش آب گرم بگیرید.



توصیه‌های غذایی

- ✓ تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات سرد در فواصل زمانی هر ۲۰-۱۵ دقیقه بنوشید و از مصرف مقدار زیادی آب و مایعات در یک نوبت خودداری کنید.
- ✓ از آبمیوه‌های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی‌های حاوی نعنای استفاده کنید.
- ✓ ۲-۱ 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.
- ✓ برای شروع رژیم غذایی می‌توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، هویج و ماست شیرین کم‌چرب استفاده کنید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

اسهال و استفراغ بزرگسالان (گاستروآنتریت)



تهیه و تنظیم: ف. شاهمحمدی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: مایرز، دونا. راهنمای مدجو برای مراقبت در

منزل

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

- ✓ احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- ✓ کاهش حجم ادرار یا عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت
- ✓ تیره شدن رنگ ادرار
- ✓ کاهش شدید وزن بدن و ضعف و بی حالی شدید، سرگیجه، سبکی سر و سر درد شدید
- ✓ خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری
- ✓ درد یا سفتی عضلات گردن
- ✓ درد یا سنگینی قفسه سینه یا تنگی نفس
- ✓ تعریق یا رنگ پریدگی شدید

توصیه های بهداشتی

تا زمان رفع علائم از طبخ غذا برای دیگران خودداری کنید. دستهای 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.

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

از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید.

دستشویی و حمام را به طور مکرر بشویید و در صورت امکان ضد عفونی کنید.

از شنا کردن در استخر خودداری کنید.

تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان خودداری کنید.

علائم هشدار دهنده

- ✓ تشدید درد شکم یا بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی شکم
- ✓ بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها پس از ۳روز
- ✓ دفع خون همراه مدفوع یا مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- ✓ وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- ✓ تب بالا بیش از ۳۸/۵ درجه
- ✓ تشدید تهوع و استفراغ و بی اشتهايي شديد (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت)
- ✓ عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰روز