

اسهال و استفراغ: اسهال عفونت روده می باشد که موجب افزایش دفعات دفع در نتیجه یک عامل میکروبی ست که به صورت بیش از سه باردفع مدفوع آبکی (بدون قوام) در روز می باشد. اسهال حاد آبکی کمتر از ۱۴ روز است و با علایمی مانند دل پیچش، حالت تهوع یا استفراغ و گاهی اوقات تب مشخص می شود. شایعترین روش ابتلا به گاستروانتریت از طریق تماس با شخص آلوده یا مصرف غذا یا آب آلوده است

علائم شایع

* تهوع و استفراغ که ۱-۳ روز طول می کشد.

* اسهال که از ۱ تا ۳ روز طول کشیده اما ممکن است تا ۷ تا ۱۰ روز نیز طول بکشد.

* بی اشتها بی ، درد شکم ، کرامپ شکمی، احساس دفع اورژانسی ، نفخ متوسط تا شدید شکم، تب خفیف در اسهال باکتریایی تب شدید با دفع مخاط یا خون در مدفوع ، دل پیچه ، درد شکم، احساس خستگی و ضعف عضلانی نکات قابل توجه بعد از ترخیص

هدف از درمان کنترل علائم و جبران کم آبی می باشد

* بهبودی کامل ممکن است ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد

* داروی تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف

کنید و از مصرف یا قطع خودسرانه دارو اجتناب کنید

* بیماریا مشکل قبلی خود را با پزشک در میان بگذارید

* جهت پیشگیری از کم آبی از محلولهای ORS موجود

استفاده کنید (هر بسته را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد

شده مخلوط کرده و زمان تشنگی بصورت سرد بنوشید)

در صورت در دسترس نبودن از مخلوط نصف قاشق چایخوری نمک و شش قاشق چایخوری شکر در ۴ لیوان آب جوشیده خنک شده (یک لیتر) استفاده کنید اضافه کردن آب پرتقال و موز به جبران کمبود پتاسیم و بهبود طعم محلول کمک میکند. نوع قرص جوشان داروی او آر اس در افراد مبتلا به انسداد روده یا بیماران کبدی و کلیوی نباید مصرف گردد.



* از آب ، چای، نوشابه های بدون گاز یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید از مصرف نوشیدنیهای کافئین دار، آبنمیه بسته بندی، نوشابه گازدار ، نوشیدنیهای شیرین، غذاهای چرب و حاوی فیبر فراوان یا پر ادویه خودداری کنید.

* از خوردن و آشامیدن ۱ تا ۲ ساعت بعد از استفراغ پرهیزید .

در صورت احساس گرسنگی از غذای ساده ، خشک ، کم حجم

مانند برنج پخته شده با ماست شیرین، سیب زمینی پخته

، رشته فرنگی، سبزیجات پخته ، گوشت کم چرب خوب پخته

شده ، سیب ، موز استفاده کنید و بعد از ۲ الی ۳ روز به رژیم

عادی برگردید. (ماست و دوغ برای اسهال و نعنای و زنجبیل

برای سوئ هاضمه مفیدست)

* هنگام خوابیدن زیر سر بالا قرار گیرد.

* انجام فعالیتهای ورزشهای شدید که منجر به تعریق و

کم آبی بدن می شود ممنوع است.

* مصرف غذاهای بسته بندی انواع فست فود و سس ها

غیر مجاز است.

/ غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید

* برای سایر افراد غذا طبخ نکنید.

* استراحت کافی داشته باشید

* از قرار گرفتن در موقعیتهای استرس زا پرهیزید.

* ناخن های خود را همواره کوتاه نگهدارید.

* رعایت بهداشت دستها و شستشو و ضد عفونی کردن

دستها قبل و بعد از خوردن غذا ، بعد از دستشویی ، قبل

و بعد از تماس با مواد غذایی الزامی می باشد.

* دوش آب گرم بگیرد.

* استفاده از توالت مجهز به سیفون و کشیدن سیفون

بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ریختن مایع

ضد عفونی یا مایع صابون در سرویس یا مخزن سیفون

توصیه میشود.

* شستشوی مرتب حمام ، دستشویی ، نظافت دستگیره

ها و شیر آلات مهم است.

* لباس های بیمار را جداگانه با آب داغ شستشو کنید.

* از مصرف دخانیات اجتناب کنید..

* از دست دادن ، بوسیدن و در آغوش گرفتن دیگران

پرهیزید.

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ)



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

توصیه های لازم در سفر

*در طول سفر فقط از آب بسته بندی شده یا آب ۱۰ دقیقه جوشانده شده برای آشامیدن یا حتی مسواک زدن استفاده کنید.

*از مصرف انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محلی دست ساز، انواع بستنی غیر بسته بندی، یا مواد غذایی ارائه شده توسط دوره گرد ها خودداری کنید.

*از مصرف غذاهای خام یا نیم پخته مثل گوشت کبابی یا سالاد و سبزیجات در رستورانها خودداری کنید.

*فقط از میوه هایی که می توانید پوست آن را جدا کنید استفاده کنید.

*همواره لیوان، صابون، دستمال کاغذی، مواد ضد عفونی کننده دست به مقدار کافی همراه داشته باشید و از هر فرصتی برای شستشوی دست و دوش گرفتن استفاده کنید. *از تماس نزدیک و دست دادن با افراد ناشناس اجتناب کنید.

"اسهال مسافرتی اغلب ناشی از عدم

رعایت بهداشت آب و غذاست"

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک یا

اورژانس مراجعه کنید

* تشدید درد شکم یا بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه از شکم و یا عدم بهبودی اسهال بعد از یک تا دو روز

* عدم پاسخ به داروها و بدتر شدن علائم

* بهتر نشدن علائم بعد از سه روز

* وجود خون در مدفوع بدون قوام

* تب بالای ۳۸.۵ درجه

* تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن

و آشامیدن نباشید

* بی اشتها یا تشنگی شدید به طوری که برای ۱۲ ساعت غذا

نخورده باشید



* احساس تشنگی و خشکی دهان بیش از اندازه، کاهش

حجم ادرار، کاهش وزن شدید در کودکان، ضعف و بیحالی

شدید

* سردرد، سرگیجه، درد یا سفتی گردن، خواب آلودگی

شدید یا کاهش سطح هوشیاری

* درد یا سنگینی قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق یا رنگ