

علایم هشدار در اسهال و استفراغ

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد شکم یا بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم
- بهتر نشدن علایم پس از ۳ روز
- دفع خون همراه مدفوع
- دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه به قیر
- وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- تب بالا (بیش از ۳۸،۵ درجه)
- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بی اشتها یی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت) عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز
- کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار
- ضعف و بی حالی شدید، سرگیجه و سبکی سر
- خواب آلودگی شدید
- سردرد شدید و درد یا سفتی حرکات گردن و سنگینی قفسه ی سینه
- تنگی نفس، تعریق یا رنگ پریدگی شدید

چند توصیه :

- 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.
- در صورت نداشتن تهوع برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان مصرف کنید.
- خوردن او آر اس را در منزل ادامه دهید.
- غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای بسته بندی شده، فست فود، خامه، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب یا پرادویه و انواع سس ها خودداری کنید.

شماره تماس با بیمارستان

شماره داخلی اورژانس ۱۳۳

۵۵۰۶۲۶۲۸ - ۰۲۱