



اسهال و استفراغ



بخش اورژانس

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
- ♦ بدتر شدن علایم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- ♦ 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 اشتهايي شديد (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت) عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز
- ♦ احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- ♦ کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار
- ♦ کاهش شدید وزن بدن
- ♦ 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

از استعمال بوهای تند و شدید (مثل انواع عطر یا ادویه) خودداری کنید.

دستان 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 حتماً انجام دهید.

کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.

در صورت امکان از صابون مایع استفاده کرده و پس از شستشو دستان خود را ضدعفونی کنید.

ناخن های خود را کاملاً کوتاه کنید.

از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید، در صورت استفاده از توالت فرنگی پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداری صابون مایع یا مایع ضدعفونی کننده در داخل مخزن سیفون بریزید.

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

دستگیره ی درها بویژه درب دستشویی و حمام و شیرهای آب را روزانه ۱-۲ نوبت تمیز و ضدعفونی نمایید.

لباس و ملحفه های خود را از بقیه افراد جدا کرده و با آب کاملاً داغ بشویید و ضدعفونی کنید.

تماس خود با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها را کاهش دهید از شنا کردن در استخر پرهیز کنید. تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلاً دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری نمایید.

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 با 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 بدن و از دست رفتن آب و نمک های ضروری بدن شود.

علائم شایع این بیماری شامل موارد زیر است :

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد .
 - اسهال که معمولا ۳-۱ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد .
 - تب خفیف
 - بی اشتها
 - دل پیچه و درد شکمی
 - 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.

به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

هدف اصلی درمان، کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است . اسهال عفونی به راحتی می تواند، از فردی به فرد دیگر منتقل می شود . شستن صحیح دستها می تواند از انتقال آن جلوگیری کند.

علائم معمولا ۵-۳ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد .

جهت پیش گیری از کم آبی بدن می توانید از محلول آماده او آر اس استفاده کنید .

در صورت عدم دسترسی به محلول های او آر اس می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر ۱۵-۲۰ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید، توصیه می شود از مایعات کاملا سرد استفاده کنید.

از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید.

استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد، می توانید از آبمیوه های طبیعی و رقیق، مانند آب هویج یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید.

از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید. در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید و در غیر این صورت آب را پیش از مصرف حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید.

دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.

توصیه می شود ۲-۱ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

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.

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.

مواد غذایی خام و پخته را جدا و دور از هم تهیه، نگهداری و آماده سازی کنید. مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.

تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید. مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید.

گوشت و تخم مرغ را به طور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کبابی خودداری کنید.

به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.

بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.

از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.

از کلیه ی عواملی که باعث نگرانی، استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی - روانی میشوند تا حد امکان دوری کرده و از هیجانات عاطفی، بحث و مجادله پرهیز کنید.