

راهنمای آموزش بیماران

اسهال و استفراغ



- تشدید تهوع، استفراغ که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- عدم بهبود اسهال بیش از ۱۰ روز.
- کاهش حجم ادرار یا تیره شدن رنگ ادرار.
- کاهش شدید وزن بدن.
- ضعف و بی حالی شدید.
- کاهش سطح هوشیاری.
- درد یا سفتی حرکات گردن.
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان
کلینیک ویژه تخصصی سندج



راهنمای ترخیص بیماران اسهال و استفراغ

- ۱ هدف اصلی درمان بیماری شما کنترل علائم رفع کم آبی بدن است و معمولا خود به خود بهبود می یابد.
- ۲ علائم اسهال استفراغ عفونی شامل استفراغ، اسهال طول کشیده، تب خفیف، بی اشتها، دل پیچه، احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی است که ممکن است بین ۱۰-۳ روز طول بکشد.
- ۳ از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک خودداری فرمایید.



- ۴ در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک برای اسهال عفونی شما، دوره ی درمان را تکمیل کنید.
- ۵ به هیچ وجه از آسپیرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد معده می شود.
- ۶ جهت پیشگیری از کم آبی بدن ORS (هر بسته پودر در ۴ لیوان آب سرد) مصرف کنید.
- ۷ از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه خودداری کنید.
- ۸ از آب میوه های طبیعی و رقیق و یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید.
- ۹ بعد از بهبودی نسبی، جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین کم چرب در حجم کم و نوبت های زیاد مصرف کنید.

- ۱۰ تا زمانی که کلیه علائم از تهیه و طبخ غذا برای دیگران خودداری کنید چون گاسترو آنتریت (اسهال، استفراغ عفونی) واگیردار است
- ۱۱ دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.
- ۱۲ در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:
 - تشدید درد شکم
 - بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم
 - عدم پاسخ به مصرف داروها
 - دفع خون همراه مدفوع با مدفوع قبری رنگ
 - وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
 - تب بیشتر از ۳۸٫۵ درجه

