

## اسهال و استفراغ

### راهنمای بیمار

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق

ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵\_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

[Shahindezh.edh@umsu.ac.ir](mailto:Shahindezh.edh@umsu.ac.ir)

- بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علائم 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 یا شدید ( 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 یا کاهش سطح هوشیاری (بیهوشی)
- بروز هرگونه ضایعات و بثورات پوستی
- سردرد شدید
- درد یا سفتی حرکات گردن
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه
- تنگی نفس
- تعریق یا رنگ پریدگی شدید

منبع: دستورالعمل طرح دینا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

ویرایش: اسفند ۱۴۰۲

- از خرید مواد غذایی که در خارج از یخچال نگهداری می شوند ( مثل انواع شیرینی) خودداری کنید.
  - به هیچ وجه اقدام به خرید هیچ گونه مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد، دست فروش ها و دکه های کنار خیابان نکنید.
  - از شکار انواع حیوانات، پرندگان و آبزیان و مصرف گوشت آنها پرهیز کنید.
  - از دستشویی و توالت های عمومی به خصوص در جاده ها و خیابان ها استفاده نکنید.
  - از شنا کردن در استخرها یا سواحل شلوغ خودداری کنید.
  - همواره لیوان، صابون، مقدار کافی دستمال کاغذی و در صورت امکان ماده ی ضد عفونی کننده ی دست همراه خود داشته باشید.
  - از هر فرصتی برای شستن دستان خود و دوش گرفتن استفاده کنید.
  - از تماس نزدیک و دست دادن با افراد ناشناس خودداری نمایید
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:**

▪ تشدید درد شکم

▪ بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم

## 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 اشتهاپی
- 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.

## پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱. این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خودبخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.
۲. این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
۳. علائم معمولا ۵-۳ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.
- ۴- از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند. زمان معین مصرف کنید.

۵- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.

۶- مصرف آنتی بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد، در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره ی در مان را به طور کامل به پایان برسانید.

۷- جهت کنترل تهوع / استفراغ می توانید (ترجیحا با نظر پزشک) از دارو های ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید. (حداکثر سه بار در روز )

۸- هیچ وجه از آسپیرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند شد، در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.

۹- در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون، داروهای ضد فشار خون یا داروهای قلبی ) به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.

۱۰. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

۱۱- جهت پیش گیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند اوآراس ( ORS استفاده کنید ، این دارو به شکل پودر به فروش می رسد، هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

## هنگام مسافرت به نکات زیر توجه کنید :

- پیش از سفر به مناطقی با آب و هوای گرم یا مرطوب یا مناطق شلوغ و پر ازدحام با سطح بهداشت پایین، با پزشک مشورت کرده و توصیه های لازم و داروهای احتمالی برای پیش گیری از بروز اسهال مسافرتی را دریافت کنید.
- اسهال مسافرتی اغلب ناشی از عدم رعایت بهداشت آب و غذا است.
- در طول مسافرت به هیچ وجه از آب شیر برای آشامیدن یا حتی مسواک زدن استفاده نکنید.
- فقط از آب های بسته بندی شده یا آبی که حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده شده برای آشامیدن یا تولید یخ استفاده کنید.
- از مصرف آب یا یخ با منبع نامشخص خودداری کنید.
- از مصرف انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محلی دست ساز پرهیز کنید.
- جهت نوشیدن انواع مایعات از لیوان شخصی خود یا لیوان های یک بار مصرف استفاده کنید.
- از مصرف انواع سبزیجات خام و سالاد در رستوران ها به خصوص در جاده ها خودداری نمایید.
- از مصرف انواع غذاهای خام یا نیمه پخته (مثل انواع گوشت کبابی، غذاهای دریایی و تخم مرغ) پرهیز کنید.
- تا حد امکان از غذاهایی که خودتان تهیه کرده اید یا غذاهای بسته بندی شده و کنسروی استفاده کنید.
- از مصرف انواع مایونز و سس ها ی غیر بسته بندی و باز خودداری کنید.
- بستنی و لبنیات محلی و غیر بسته بندی مصرف نکنید.
- فقط از میوه هایی استفاده کنید که خودتان می توانید پوست آن را به طور کامل جدا کنید.