



پمفلت اسهال و استفراغ

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

تهیه کننده : اطهر معتضدیان اسفندماه 1403

تاریخ بازنگری 4 سال بعد

پیشگیری:

- مرتب دست خود را بشوئید.
- به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.
- عواقب مورد انتظار:
استفراغ و اسهال معمولا در عرض 2-5 روز بر طرف می شوند ، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.
- عوارض احتمالی:
کم آبی جدی در این شرایط به پزشک مراجعه نمائید:
- تورم شکم
- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- تب 38.3 درجه سانتی گراد یا بالاتر
- اگر اسهال و استفراغ پس از درمان مجددا باز گردند.
- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد ، یا کاهش ادرار به وجود آیند.
- درد شدید شکم یا راست روده ، خصوصا دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پائینی شکم در قسمت راست تغییر مکان دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

- افراد بالای 60 سال
- نوزادان یا شیرخواران
- رژیم غذایی نامناسب
- سوء مصرف الکل
- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- مصرف داروهایی مثل آسپرین، آنتی بیوتیکها، مسهل ها، داروهای کورتیزونی، کافئین

تعریف:

التهاب معده و روده را می گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایع است. اسهال و استفراغ بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیر خواران خطرناک است.

عوامل ایجاد کننده:

- ویروس ها ، آب و مواد غذایی آلوده شده به باکتریها و انگلها
- واکنش به يك غذای جدید
- در برخی از کودکان به دنبال مصرف يك نوع غذای جدید
- ممکن است علائم این بیماری به وجود آید. حتی در برخی از کودکانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند به دنبال مصرف غذای جدید توسط مادر نیز این علائم دیده می شود.
- عوارض دارویی برخی از داروها

علائم:

- تهوع، اسهال ، استفراغ، درد های شکمی، و احساس نفخ است. در برخی موارد تب خفیف هم ممکن است وجود داشته باشد، علائم ممکن است از يك روز تا بیشتر از يك هفته ادامه یابد.

فعالیت:

تا زمانی که تهوع ، استفراغ ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

خودمراقبتی:

- برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در استراحت قرار گیرد.
- به منظور جلوگیری از کم آبی ، مایعات فراوان میل نمایید.
- به تدریج شروع به خوردن مواد غذایی سریع الهضم مانند نان برشته شده، موز، برنج و جوجه نمایید.
- جهت تسکین درد ویا تب می توانید از استامینوفن استفاده نمایید.
- کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا استراحت نمایید.
- در صورت نخوردن مایعات کافی به پزشك مراجعه نمایید.

رژیم غذایی:

مرتبا قطعات یخ بمکید یا مقدار کمی آزمایشات رقیق بنوشید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا ، سوپ رقیق ، یا ژلاتین بنوشید. اگر تا 21 ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد ، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات ، برنج ، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید. اگر تا 1-3 روز با غذا های نرم مشکلی پیش نیامد ، تدریجا رژیم عادی خود را از سر گیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: الکل ، غذاهای پر ادویه (پیتزا ، اسپاگتی ، پیاز) سس گوشت ، سبزیجات و میوه های خام ، سس سالاد ، قهوه و شیر. پس از قطع شدن استفراغ ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمایید.