

## آموزش به بیماران داخلی مبتلا به اسهال و استفراغ

گاستروانتریت یا التهاب معده ای - روده ای در بزرگسالان یا همان اسهال و استفراغ، معمولا بعد از صرف یک غذای مانده یا در یک رستوران بین راهی رخ میدهد. اکثر افراد خود با توجه به علائم رایج می توانند این بیماری خود را تشخیص دهند و نیازی به مراجعه به پزشک نیست. علائم اغلب خفیف اند و پس از چند روز بدون هیچ گونه درمانی بهبود می یابند. با این وجود در برخی موارد شما باید به پزشک مراجعه کنید.



۱

## زمان نیاز به دریافت توصیه های پزشکی

در صورت بروز هرگونه از موارد زیر نیاز به دریافت و انجام توصیه های پزشکی است:

-در صورت شک به کم آب شدن بدن

-استفراغ زیاد و عدم جبران مایعات از دست رفته

-اسهال و استفراغ خونی

-درد شدید شکمی

-در صورت داشتن علائم شدید و یا بدتر شدن وضع فعلی خود

-تب بالا و مداوم

-در صورت داشتن علائم طولانی شده و نامشخص به عنوان مثال : استفراغ بیش از ۲ روز یا اسهالی که ۳-۴ روز بعد از شروع آن برطرف نشده باشد.

-سن بالا و یا داشتن بیماریهای زمینه ای مثل دیابت صرع. بیماریهای التهاب روده ای مانند کرون یا کولیت اولسروز و بیماریهای کلیوی

-داشتن ایمنی ضعیف به عنوان مثال : مصرف کورتون طولانی مدت یا ابتلا به HIV (ایدز)

-بارداری

۲

## درمان التهاب معده ای روده ای در بزرگسالان:

در صورت داشتن سیستم ایمنی مطلوب که عفونت را در محل از بین می برد معمولا علائم طی چند روز رفع می شود و در صورت شدید بودن علائم و گسترش عفونت نیاز به بستری شدن در بیمارستان است.

تا زمان تقلیل علائم رعایت موارد زیر توصیه می شود

### مصرف زیاد مایعات:

هدف از این توصیه جلوگیری از ایجاد کم آبی و یا درمان آن در صورت پیشرفت است. (اگر شما مشکوک به کم آبی هستید باید حتما به پزشک مراجعه کنید) به عنوان راهنمای بسیار مهم: نوشیدن حداقل ۲۰۰ml (تقریبا یک لیوان) بعد از هر بار اسهال مایع اضافی باید به همراه مقدار

معمول مایعات که در حالت عادی استفاده می شود

مصرف گردد. به عنوان مثال افراد در حالت عادی به جز در

مناطق گرمسیر روزانه تا دو لیتر مایع مصرف می کنند

۳

هوالشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی(ره)



عنوان :

## آموزش به بیماران داخلی مبتلا به اسهال و استفراغ



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

**تهیه کننده:**

**سهیلا علی اسلام**

**مسئول آموزش به بیمار**

**سایت بیمارستان:**

[www.imamkhomai.kums.ac.ir](http://www.imamkhomai.kums.ac.ir)

**منبع:**

**برونر و سودارث**

**کد: ۱۳۹۷۴۰-۲۰۲۰**

شما باید به پودر آب اضافه کنید. نوشیدنی هایی که از کم آبی جلوگیری می کنند ، تعادل مناسبی از آب، نمک و قند فراهم می کنند. مقدار کمی شکر و نمک موجب جذب بهتر آب در روده می شوند ولی در کاهش و یا ممانعت از اسهال تاثیری ندارد . ولی از مصرف محلولهای شکر و نمک خانگی باید ممانعت کرد زیرا این نسبت موجود در این بسته ها، یک نسبت دقیق و تنظیم شده است و باید از داروخانه تهیه شود.

### تغذیه طبیعی در حد امکان

در صورت التهاب معده ای -روده ای عدم غذا خوردن و ایجاد گرسنگی پیشنهاد می شود هم اکنون توصیه بر کم خوردن است که البته این به اشتهای فرد بستگی دارد.

اکثر میانسالان می توانند چندین روز بدون غذا سر کنند. به محض خوب شدن شما می توانید غذا میل کنید اما در این مدت نوشیدن را نباید قطع کرد. اگر شما احساس نیاز به خوردن غذا می کنید از مصرف غذا های چرب و شور و غذا های سنگین در ابتدا خودداری کنید برای شروع ، غذاهای خانگی و پخته از قبیل برنج و نان توصیه می شود.

منبع : کتاب برونر و سودارث

گراورنده: شراره عزیزی کارشناس پرستاری



اما در صورت وجود کم آبی بعد از هر بار اسهال باید ۲۰۰ سی سی مایع اضافی (تقریباً یک لیوان) مصرف شود. در صورت استفراغ ۱۰-۵ دقیقه بعد از استفراغ شروع به نوشیدن کنید به عنوان مثال ۳ - ۲ دقیقه بعد از استفراغ یعنی بعد از اینکه مطمئن شوید موارد مصرفی جذب میشوند، شروع به نوشیدن کنید.

در صورت کم آبی شدید، ممکن است نیاز به مصرف مایع بیشتری باشد. در این صورت پزشک تعیین کننده مقدار مایع مصرفی مورد نیاز است

برای اغلب میانسالان توصیه به مصرف مایعات (آب) می شود و همچنین شامل میوه جات . آب میوه و سوپ است و بهتر است که مواد قنددار مانند نوشابه آب معدنی و ... که باعث بدتر شدن اسهال می شود مصرف نشود.

در مورد افراد ضعیف بالای ۶۰سال و افرادی که از نظر سلامتی دچار مشکلات زمینه ای هستند مصرف محلولهای آماده کردنی که به صورت صنعتی و در قالب پودر تولید می شوند و در داروخانه موجود است که باعث جبران کم آبی می شوند توصیه می شود، مانند پودر ORS.

