

تهوع و استفراغ بزرگسالان

شایعترین علت تهوع و استفراغ بزرگسالان عفونت ویروسی است. اکثر افراد ظرف ۱ تا ۲ روز بهبود می یابند. تهوع و استفراغ کوتاه مدت پس از خوردن سم باکتری در غذای مانده نیز رخ می دهد که به آن مسمومیت غذایی می گویند .

علائم تهوع و استفراغ در بزرگسالان: تهوع (به هم خوردگی معده)، استفراغ (بالا آوردن) و بعضی یا همه علائم زیر : (اسهال، تب، سردرد، کم آبی)

علائم کم آبی :

- قطع ادرار به مدت 8 تا 10 ساعت
- قطع تعریق در گرما
- خشکی دهان و تشنگی شدید
- سرگیجه و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی، تب، ضعف عمومی



توصیه های نمودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ بزرگسالان :

- در اکثر موارد تهوع و استفراغ ظرف کمتر از 12 ساعت برطرف می شود. اگر چند ساعت استراحت کنید و به جز جرعه هایی از آب هیچ نخورید ممکن است تهوع و استفراغ خودبه خود برطرف شود.
- پس از ۸ ساعت، نوشیدن مایعات برای پیشگیری از کم آبی اهمیت می یابد. استفاده از آب، آبگوشت صاف شده، آبمیوه طبیعی، عرق زنجبیل، او آر اس مناسب می باشد.
- از مصرف مواد لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علائم، پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای ادویه دار و خوردن گوشت به مدت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید.
- توصیه می کنیم غذاهایی را که دوست دارید، در حجم کم شروع کنید و 2 تا ۳ روز بعد از رفع علائم، به رژیم معمول خود برگردید.
- اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می کنید، سعی کنید داروی خود را با جرعه ای آب بخورید.
- افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بدحال شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند .
- استفراغ مکرر شدید یا استفراغ خون، نیاز به مراجعه سریع به پزشک یا بخش اورژانس دارد.

اسهال بزرگسالان

شایعترین علت آن، عفونت ویروسی است. مسمومیت غذایی نیز میتواند باعث اسهال شود.

علائم اسهال در بزرگسالان: اجابت مزاج آبکی و مکرر، تب، دلپیچه، درد در اطراف مقعد، تهوع و استفراغ، آروغ زدن، سردرد،



توصیه های نمودمراقبتی برای مدیریت اسهال بزرگسالان در خانه :

- کاهش میزان مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیها)، کافئین و غذای ادویه دار تا وضعیت به حال عادی برگردد،
- هنگام اسهال آب نبات یا غذاهایی که شیرین کننده مصنوعی دارند، نخورید.
- شما میتوانید با خوردن مایعات فراوان مثل آب و سوپهای رقیق از کم آبی شدن پیشگیری کنید.

اگر اسهال پس از 2 روز بهبود نیافت به پزشک مراجعه کنید.



مرکز بهداشت شهرستان گرمانشاه

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

اسهال و استفراغ (بزرگسالان)



واحد آموزش و ارتقای سلامت

مرداد ۱۳۹۹

دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشوید



ابتدا دستهای خود را بشوید.



دو کف دستها را باهم بشوید.



بین انگشتان رادر قسمت پشت دست و روبرو بشوید.



نوک انگشتان وانگشت شست را به خوبی بشوید.



خطوط کف دست را بانوک انگشتان بشوید.



دور مچ معمولاً فراموش می شود! در آخر حتماً شسته شود.



دست را با دستمال خشک کنید و باهمان دستمال شیر آب را ببندید.

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

دانلودفایل در سایت آوای سلامت به آدرس iec.behdasht.gov.ir

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در اسهال و استفراغ

- آش های ترش میتوانند در بند آوردن اسهال کمک نمایند مثل آش سماق، آش غوره، آش انار، آش ریواس، آش به، آش سیب ترش
- برنج به صورت کته با ماست یا چلو سماق یا چلو گشنیز با گوشت هایی که هضم راحت دارند مثال بلدرچین آب پز، جوجه کباب و...
- شربت خاکشیر با آب سرد دم کرده زیره و بابونه و آویشن
- عصاره جوجه مرغ که به همراه آبغوره، سماق و آب سیب ترش پخته شده باشد.
- خوابیدن یکی از راهکارهای خیلی خوب کاهش تهوع و استفراغ است.
- جویدن سقز و بلعیدن آب آن مقوی معده و مانع ایجاد قی است.
- شربت گلاب خنک به تدریج میل شود.
- مکیدن لیموترش که قدری نمک و آویشن بر آن پاشیده شده است استفراغ را آرام میکند.

