

اسهال و استفراغ

راهنمای بیماران

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

1. 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.
2. این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
3. علائم معمولا 3-5 روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل 7-10 روز طول بکشد.
4. از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند.
5. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید.
6. 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 درمان را به طور کامل به پایان برسانید.
7. جهت کنترل تهوع / استفراغ می توانید (ترجیحا با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید. (حداکثر سه بار در روز)
8. به 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.

9. 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.

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

11. 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 4 لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

12. در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید.

13. تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر 20-15 دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید، توصیه می شود از مایعات کاملا سرد استفاده کنید.

14. از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید.

15. استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد، می توانید از آبمیوه های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید.

16. از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید.

17. در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید و در غیر این صورت آب را پیش از مصرف حداقل 10 دقیقه بجوشانید.

- 18.** دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.
- 19.** توصیه می شود **1-2** ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- 20.** در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید، سعی کنید پس از **2-3** روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.
- 21.** جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین (با چربی کم) استفاده کنید، غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید.
- 22.** از مصرف غذاهای بسته بندی شده، فست فود، خامه، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب یا پرادویه و انواع سس ها خودداری کنید.
- 23.** مواد غذایی خام و پخته را جدا و دور از هم تهیه، نگهداری و آماده سازی کنید.
- 24.** مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- 25.** تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید.
- 26.** مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید.
- 27.** گوشت و تخم مرغ را به طور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کبابی خودداری کنید.
- 28.** به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.
- 29.** بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.
- 30.** هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملا بالا بیاورید و در صورت امکان از **2** بالش استفاده کنید.

- 31.** از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.
- 32.** از کلیه ی عواملی که باعث نگرانی، استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی – روانی میشوند تا حد امکان دوری کرده و از هیجانات عاطفی، بحث و مجادله پرهیز کنید.
- 33.** برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید (کمپرس گرم با استفاده از کیسه ی آب گرم یا یک حوله که آن را به کمک اتو یا سشوار گرم کرده اید)
- 34.** از استعمال بوهای تند و شدید (مثل انواع عطر یا ادویه) خودداری کنید.
- 35.** دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشویید، این کار را بعد از هر بار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید.
- 36.** کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.
- 37.** در صورت امکان از صابون مایع استفاده کرده و پس از شستشو دستان خود را ضدعفونی کنید.
- 38.** ناخن های خود را کاملا کوتاه کنید.
- 39.** از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید، در صورت استفاده از توالت فرنگی پیش از استفاده از سیفون درب آن را ببندید، می توانید مقداری صابون مایع یا مایع ضدعفونی کننده در داخل مخزن سیفون بریزید.
- 40.** دستشویی و حمام را به طور مکرر بشویید و در صورت امکان ضد عفونی نمایید.
- 41.** دستگیره ی درها بویژه درب دستشویی و حمام و شیرهای آب را روزانه 1-2 نوبت تمیز و ضدعفونی نمایید.
- 42.** لباس و ملحفه های خود را از بقیه افراد جدا کرده و با آب کاملا داغ بشویید و ضدعفونی کنید.

43. تماس خود با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها را کاهش دهید.
44. تا حد امکان از استعمال سیگار و تنباکو خودداری کنید.
45. از شنا کردن در استخر پرهیز کنید.
46. تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلا دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری نمایید.
47. 1-2 روز پس از رفع علائم می توانید به مدرسه یا محل کار خود بازگردید.

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 10 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 های 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.
- 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 ضدعفونی 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 علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد شکم
- بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم
- بدتر شدن علایم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- بهتر نشدن علایم پس از **3** 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 **38.5** درجه)
- تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید
- بی اشتهایی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت **12** ساعت)
- عدم بهبود کامل اسهال پس از **10** روز
- احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول **8** 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

