

بیمار گرامی

شما به علت اسهال استفراغ به اورزانس مراجعه کرده اید ، با توجه به علائم شما و بررسی ها و معاینات انجام شده، در حال حاضر علت و یا عارضه خطرناک و مهمی برای شما مطرح نبوده و می توانید به منزل بازگردید.

علائم شایع:

✓ تهوع و استفراغ که اغلب 1-2 روز طول میکشد.

✓ اسهال که معمولا 103 روز طول می کشد اما ممکن است تا 10 روز ادامه یابد.

✓ تب خفیف

✓ بی اشتهایی

✓ دل پیچه و درد شکمی

✓ احساس خستگی

✓ ضعف و درد عضلانی

اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدید تر است و اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد.

آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص:

❖ این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خود بخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است.

❖ علائم معمولا 3-5 روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل 7-10 روز طول بکشد.

❖ از مصرف خود سرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شود.

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

❖ جهت کنترل تهوع / استفراغ میتوانید (ترجیحا با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید.

❖ به هیچ وجه از آسپرین و بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهد شد.

❖ در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبود درد و تب استفاده کنید.

❖ جهت پیشگیری از کم آبی میتوانید از محلولهای آماده مانند او ار اس استفاده کنید.

تغذیه:

1- تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید توصیه میشود از مایعات کاملا سرد استفاده کنید.

2- از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنیهای حاوی کافین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری کنید.

3- از آبمیوه های طبیعی و رقیق و نوشیدنیهای حاوی نعنای استفاده کنید.

4- در صورتی که مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی استفاده کنید.

5- جهت شروع رژیم میتوانید از برنج یا غلات پخته شده سیب موز نان گوشت و سبزیجات پخته استفاده کنید.

6- مواد غذایی و سبزیجات را بصورت خام مصرف نکنید..

پیگیری های پس از ترخیص

1- این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.

2- توصیه میشود 1-2 ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

3- مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگه داری کنید.

4- دستشویی و حمام را به طور مکرر بشویید و در صورت امکان ضد عفونی نمایید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

اسهال و استفراغ



کد سند: HS/PE24

تاریخ تدوین:

1398/07/11

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ تشدید درد شکم
- ✓ بروز درد ثابت در یک نقطه خاص شکم
- ✓ دفع خون همراه مدفوع
- ✓ تب بالای 38.5 درجه
- ✓ تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- ✓ بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها
- ✓ بهتر نشدن علائم پس از 3 روز
- ✓ دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- ✓ وجود خون روشن یا تیره در استفراغ
- ✓ بی اشتهایی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت 12 ساعت)

عدم بهبود کامل اسهال پس از 10 روز



منبع: عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- ❖ اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.
- ❖ بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.
- ❖ به میزان کافی اسراحت کافی داشته باشید.
- ❖ برای کاهش درد شکم میتوانید دوش آب گرم بگیرید یا از کمپرس گرم استفاده کنید.
- ❖ کلیه وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.
- ❖ از مصرف آب هایی با منبعی غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی استفاده کنید. یا حداقل 10 دقیقه آب را بجوشانید.
- ❖ مواد غذایی خام و پخته را جدا و دور از هم تهیه، نگهداری و آماده کنید.
- ❖ ناخن های خود را کاملاً کوتاه کنید.

