



بیمارستان مهرگان

## گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ)



گاسترو آنتریت	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-16	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

### در صورت بروز این علائم مجدداً به پزشک مراجعه کنید

تشدید درد شکم، بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه خاص شکم، بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها، بهتر نشدن علائم پس از ۳ 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 ۳۸.۵ درجه)، تشدید تهوع و استفراغ به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید، بی اشتهایی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت)، عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز، احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم، کاهش حجم ادرار (عدم تخلیه ادرار در طول ۸ ساعت) یا تیره شدن رنگ ادرار، کاهش شدید وزن بدن، ضعف و بی حالی شدید، سرگیجه و سبکی سر، سردرد شدید، درد یا سفتی حرکات گردن، درد یا سنگینی قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق یا رنگ پریدگی شدید

۲۲. از کلیه عواملی که باعث نگرانی، استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی روانی می شود تا حد امکان دوری کرده و از هیجانات عاطفیف بحث و مجادله پرهیز نمایید.

۲۳. 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 یاسشوار گرم کرده اید. )

۲۴. از استعمال بوهای تند (مثل عطر یا ادویه) خودداری کنید.

۲۵. 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.

۲۶. کلیه ی وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از بقیه جدا کنید.

۲۷. ناخن های خود را کاملاً کوتاه کنید.

۲۸. دستگیره های درها به ویژه درب دستشویی و حمام و شیرهای آب را روزانه ۲-۱ نوبت تمیز و ضدعفونی کنید.

۲۹. لباس و ملحفه های خود را از بقیه افراد جدا کرده و با آب کاملاً داغ بشویید و ضدعفونی کنید.

۳۰. تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (دست دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن) خودداری نمایید.



## گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)

بیمار گرامی در صورتی که مبتلا به اسهال و استفراغ عفونی هستید، این علائم ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند، عفونت با باکتری ها یا انگل ها هم ممکن است باعث ابتلا به این بیماری و بروز اسهال، استفراغ یا هر دو شوند، همچنین این بیماری می تواند باعث کم آبی و از دست دادن آب و نمک های ضروری بدن شود.

### علائم شایع این بیماری :

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد.
- اسهال معمولاً ۳-۱ روز طول می کشد (گاهی تا ۱۰ روز ادامه می یابد)
- تب خفیف
- احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی
- بی اشتها
- دل پیچه و درد شکمی

### پس از ترفیص تا زمان بهبود به توصیه های زیر توجه کنید:

۱. این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خودبخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان، کنترل علائم و رفع کم آبی است.
۲. این بیماری واگیردار و مسری است و به افراد دیگر منتقل می شود.
۳. علائم معمولاً ۵-۳ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۱۰-۷ روز طول بکشد.
۴. از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند.
۵. جهت کنترل تهوع/استفراغ می توانید طبق نظر پزشک از داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک ها خودداری کنید، چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند.

۶. در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاص، دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید.

۷. جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند او آر اس (ORS) استفاده کنید. این دارو به شکل پودر موجود است. هر بسته پودر را با ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

۸. 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.

۹. تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، بهتر است هر ۲۰-۱۵ دقیقه مقدار کمی آب بنوشید و از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک نوبت خودداری کنید، توصیه می شود از مایعات کاملاً سرد استفاده کنید.

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



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

۱۲. در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید و در غیر اینصورت آب را پیش از مصرف حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید.

۱۳. توصیه می شود ۲-۱ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

۱۴. دقت کنید که مصرف مایعات باعث بهبود اسهال یا استفراغ نخواهد شد ولی از کم آبی بدن و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.

۱۵. 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 ۳-۲ روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید.

۱۶. 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.

۱۷. مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید.

۱۸. به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید.

۱۹. بلافاصله پس از خوردن غذا دراز نکشید و نخوابید.

۲۰. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملاً بالا بیاورید و در صورت امکان از ۲ بالش استفاده کنید.

۲۱. از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین به ویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.