

راهنمای بیماران اسهال و استفراغ Gastro Enteritis

واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس



کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\037

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۲۶

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۰۳/۱۶

کد بازنگری: ۰۱۰



منبع: www.medlineplus.com

ارتباط با ما :

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی يك

۱۵) دستهایتان را مرتباً به آب و صابون بشویید.



در صورت بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک یا

اورژانس مراجعه نمایید:

- * تشدید درد شکم
- * دفع خون همراه مدفوع
- * بهتر نشدن علائم پس از گذشت ۳ روز
- * تب بالای ۳۸ درجه
- * ضعف و بی‌اشتهایی شدید
- * خواب آلودگی یا کاهش سطح هوشیاری
- * تهوع و استفراغ شدید
- * تعریق یا رنگ پریدگی شدید
- * تنگی نفس

بیمار گرمی شما به علت اسهال استفراغ به اورژانس

مراجعه کرده‌اید با توجه به علائم و معاینات بررسی‌های

انجام شده در حال حاضر عارضه خطرناک و مهمی برای

شما مطرح نمی‌باشد و شما می‌توانید به منزل بازگردید.

علائم شایع این بیماری شامل:

♦ تهوع و استفراغ که معمولاً ۱ تا ۲ روز طول

می‌کشد.

♦ تب خفیف

♦ بی‌اشتهایی

♦ دل پیچه و درد شکمی

♦ احساس خستگی

♦ ضعف و درد عضلانی

پس از ترخیص نازمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر

توجه نمایید:

۱) این بیماری واگیردار و مسری می‌باشد و به راحتی از

فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

۲) علائم معمولاً ۳ تا ۵ روز بعد بهبود می‌یابند اما ممکن

است ۱۰ تا ۷ روز نیز طول بکشد.

۳) از مصرف خودسرانه داروها و آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری

نمایید .

۴) جهت کنترل تهوع و استفراغ می‌توانید با نظر پزشک از

داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید و اندانسترون

استفاده کنید(حداکثر ۳ بار در روز)

۵) در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را

به صورت مداوم مصرف می‌کنید مثل داروی ضد فشار خون

و یا بیماری قلبی به هیچ وجه به صورت خودسرانه و بدون

مشورت پزشک اقدام به قطع دارو یا تغییر مقدار دارو

نکنید.

۶) جهت پیشگیری از کم آبی از محلول ORS استفاده

کنید هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل نمایید و در

زمان تشنگی مصرف کنید.

۷) در صورت عدم دسترسی به این پودر ۱ قاشق چای

خوری نمک و ۱ قاشق چای خوری شکر را با ۴ لیوان آب

سرد مخلوط نمایید و در زمان تشنگی مصرف نمایید.

۸) از مصرف شیر، چای، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل

انواع قهوه و نسکافه خودداری کنید.

۹) توصیه می‌شود ۱ تا ۲ ساعت پس از بروز استفراغ از

خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

۱۰) در صورت احساس گرسنگی می‌توانید غذا بخورید بهتر

است در ابتدا غذاهای ساده و خشک با حجم کم و دفعات

بالا استفاده کنید.



۱۱) جهت جلوگیری از رژییم غذایی می‌توان از برنج یا غلات پخته

شده سیب، موز، سیب‌زمینی و ماست کم چرب استفاده

نمایید.

۱۲) میوه و سبزیجات را به صورت خام مصرف نکنید.

۱۳) بلافاصله پس از مصرف غذا به رختخواب نروید و دراز

نکشید.

۱۴) از استعمال بوی تند و شدید (بوی ادویه و...) خودداری

کنید .