

\* پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار  
\* درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از  
وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در

### به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید

نشانی: بابل - چهار راه فرهنگ - خیابان شهید

مصطفی خمینی

مرکز آموزشی درمانی شهید یحیی نژاد

تلفن: ۷ - ۳۲۲۲۳۵۹۴ - ۰۱۱

وب سایت: yahya.mubabol.ac.ir

منابع: پرستاری داخلی جراحی برونر - ۲۰۱۸

\* پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.  
\* اگر تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید.

\* اگر تا ۳-۲ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید.  
\* از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

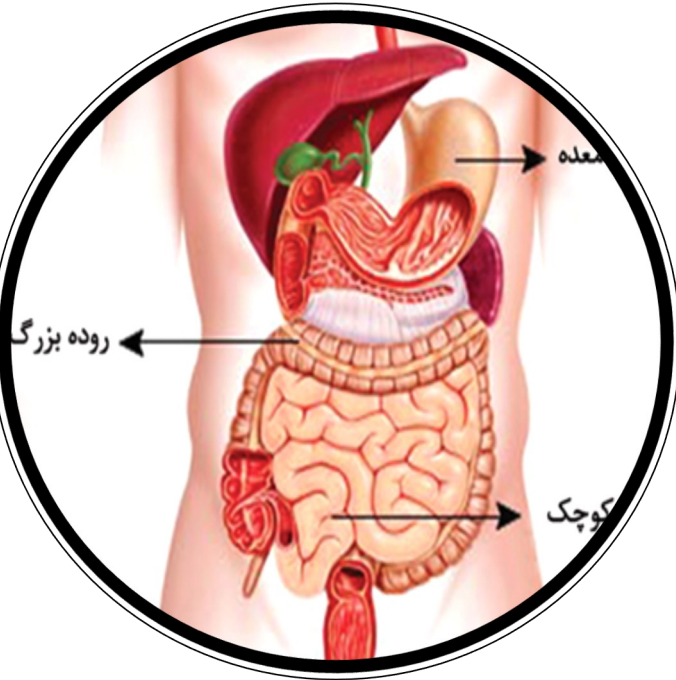
### مصرف دارو:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود.

\* امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- \* تورم شکم
- \* وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- \* تب بالا
- \* اگر استفراغ و اسهال پس از درمان
- \* در صورت بروز علائم کم‌آبی مانند خشکی دهان



## اسهال و استفراغ در

## بزرگسالان (GE)

لیلی حاجی علی نژاد  
سوپروایزر آموزش سلامت  
۱۳۹۹

### شرح بیماری :

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

### علائم :

\* تهوع و گاهی استفراغ

\* بی اشتها

\* تب

\* ضعف

\* دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس

\* اسهال که می تواند از روزانه ۳-۲ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

### علل شایع :

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می توان اشاره نمود:

\* انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها، یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.

\* مصرف داروهای مسهل قوی

\* تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده ها وجود دارند

\* وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

### عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری

#### عبارتند از :

\* افراد بالای ۶۰ سال

\* نوزادانی یا شیرخوارانی

\* رژیم غذایی نامناسب

\* سوء مصرف الکل

\* مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

\* مصرف بعضی داروها

#### عواقب مورد انتظار :

استفراغ و اسهال معمولاً در عرض ۵-۲ روز برطرف می شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

#### عوارض احتمالی :

به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می باشد.

#### تشخیصی :

پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

#### درمان :

\* درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)

\* در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به

عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی بیوتیک تجویز شود.

\* در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و

الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

\* معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

#### فعالیت :

\* تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

\* مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن.

\* در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.

\* پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.

\* مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار و یا پزشک اطلاع دهید. پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

#### رژیم غذایی و تغذیه :

به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

مایعات بنوشید.