

بیمار گرمای شما به علت اسهال / استفراغ به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به علائم و معاینات و بررسی های انجام شده در حال حاضر عارضه ی خطرناک و مهمی برای شما مطرح نمی باشد و شما میتوانید به منزل بازگردید.

• علائم شایع این بیماری شامل:

(۱) تهوع و استفراغ که معمولا ۱-۲ روز طول میکشد.

(۲) تب خفیف

(۳) بی اشتهايي

(۴) دل پیچه و درد شکمی

(۵) احساس خستگی

(۶) ضعف و درد عضلانی

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

(۱) این بیماری واگیردار و مسری می باشد و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل میشود.

(۲) علائم معمولا ۳-۵ روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است ۱۰-۷ روز نیز طول بکشد.

(۳) از مصرف خودسرانه داروها و آنتی بیوتیک ها خودداری نمایید.

(۴) جهت کنترل تهوع و استفراغ میتوانید(با نظر پزشک) از داروهای ضدتهوع مثل متوکلوپرامید و اندانسترون استفاده کنید.(حداکثر سه بار در روز)



(۵) در صورتیکه به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را بصورت مداوم مصرف میکنید (مثل داروی ضد فشار خون و یا بیماری قلبی...) به هیچ وجه بصورت 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.)

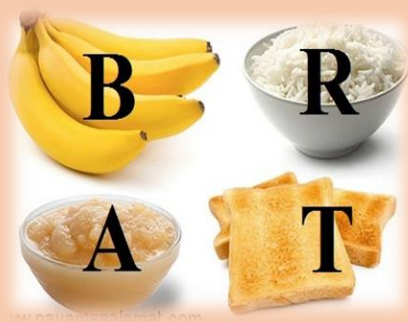
(۷) در صورت عدم دسترسی به این پودر یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری شکر را به ۴ لیوان آب سرد مخلوط نمایید و در زمان تشنگی مصرف نمایید.

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

(۱۰) توصیه میشود ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

(۱۱) در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا غذاهای ساده و خشک با حجم کم و دفعات بالا استفاده کنید.

(۱۲) جهت شروع رژیم غذایی میتوانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، سیب زمینی و ماست کم چرب استفاده نمایید.



(۱۳) میوه و سبزیجات را بصورت خام مصرف نکنید.

(۱۴) بلافاصله پس از مصرف غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید.

(۱۵) از استعمال بوی تند و شدید(بوی ادویه و ...) خودداری کنید.



بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

راهنمای بیماران

اسهال و استفراغ

Gastro Enteritis



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

تهیه و تنظیم: الهام محمدی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

سال ۱۴۰۰

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت های آموزش به بیمار به سایت

<https://arakmu.ac.ir/imamsadeghhos/fa>

واحد آموزش (آموزش بیمار) مراجعه نمایید.



۱۶) دستهایتان را مرتباً با آب و صابون بشویید.



در صورت بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک و یا اورژانس مراجعه نمایید:

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