



## "اسهال و استفراغ"

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید :

### مراقبت در منزل :

- ✚ روزانه ۱/۵ لیتر مایعات مصرف کنید .
- ✚ از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه، چای) و غذاهای محرک، تند و پرادویه اجتناب کنید .
- ✚ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات مثل چای و سوپ رقیق بنوشید .
- ✚ از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، انواع سس، سبزیجات و میوه‌های خام، قهوه و شیر .
- ✚ تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابراین از فعالیت‌های شدید پرهیز کنید .
- ✚ وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید. تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید .
- ✚ سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود .
- ✚ شستن دست‌ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری‌ها است. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا بعد از رفتن به توالت و لمس وسایل شخصی صورت گیرد .

### مراقبت در اطفال :

- ✚ تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید .
- ✚ از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند .
- ✚ کودکان شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید .
- ✚ از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه‌های خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید .
- ✚ از دادن نوشیدنیهای ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنیهای حاوی کافئین خودداری کنید .
- ✚ اگر استفراغ مانع تغذیه میشود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود .
- ✚ خوراندن او.آر.اس (ORS) را در منزل ادامه دهید .
- ✚ پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیت‌های عادی از سر گرفته شود .
- ✚ از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز زیر آفتاب خودداری کنید .
- ✚ در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت رعایت بهداشت را بنمایید .
- ✚ قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید .
- ✚ از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید .
- ✚ در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود .
- ✚ به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید .



در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید:

- ❖ علایم کم آبی شامل: تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاح فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده .
- ❖ در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید (عدم مراجعه به پزشک بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است) .
- ❖ اگر علایم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند .
- ❖ درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد .
- ❖ در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی .
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی .

واحد آموزش و پیکیری بیمار

بیمارستان آیت الله علیمرادیان

شماره تلفن ۰۸۱۳۳۲۱۷۰۷۰-۷۴ داخلي ۲۴۹