

## علائم شایع این بیماری:

- تهوع و استفراغ که اغلب ۲-۱ روز طول می کشد .
- اسهال که معمولاً ۳-۱ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد .
- تب خفیف، بی اشتها، دل پیچه و درد شکمی، احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی .
- اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدیدتر است و اسهال ممکن است با دفع خون مخاط یا خون همراه باشد .



## ممنوعیت های غذایی

از مصرف شیر، چای سنگین، نوشیدنی های حاوی کافئین ، انواع قهوه و نسکافه، غذای آماده (فسد فود) ، خامه ، کره ، شکلات ، غذاهای پر چرب و پر ادویه ، انواع سس ها و شکلات خودداری کنید .

استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال میشود .

از مصرف آبپزایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید .

## توصیه های درمانی

- \* این بیماری در اغلب موارد به صورت خود به خود بهبود می یابد .
- \* هدف اصلی درمان، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است .
- \* از مصرف خود سرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون باعث بدتر شدن علائم می شود .
- \* در صورتی که داروی خاصی برای شما تجویز شده است، تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید .
- \* مصرف آنتی بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد .
- \* از مصرف آسپرین، بروفن و ناپروکسن بپرهیزید، چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده می شود .
- \* در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای کاهش درد و تب استفاده کنید .
- \* از محلولهای آماده مانند او . ار . اس (ORS) استفاده کنید .

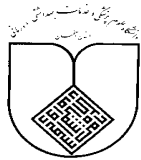
این دارو به صورت پودر می باشد و هر بسته پودر را در ۲ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی مصرف کنید .  
\* به میزان کافی استراحت داشته باشید .  
\* برای کاهش درد شکم دوش آب گرم بگیرید .



## توصیه های غذایی

- ✓ تا زمان بهبودی کامل روزانه مقدار زیادی آب و مایعات سرد در فواصل زمانی هر ۲۰-۱۵ دقیقه بنوشید و از مصرف مقدار زیادی آب و مایعات در یک نوبت خودداری کنید .
- ✓ از آبمیوه های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید .
- ✓ ۲-۱ ساعت پس از استفراغ از خوردن و آشامیدن بپرهیزید .
- ✓ در صورت احساس گرسنگی از غذاهای ساده و خشک با حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید .
- ✓ برای شروع رژیم غذایی میتوانید از برنج یا غلات پخته شده ، سیب ، موز ، نان ، گوشت و سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، هویج و ماست شیرین کم چرب استفاده کنید .





## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### اسهال و استفراغ



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.73

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۰۶۷ - ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_ amozesh](https://t.me/bimar_amozesh)

Insta: isa-diabet

- ✓ احساس تشنگی و خشکی دهان شدید و مداوم
- ✓ کاهش حجم ادرار یا عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت
- ✓ تیره شدن رنگ ادرار
- ✓ کاهش شدید وزن بدن و ضعف و بی حالی شدید، سرگیجه، سبکی سر و سر درد شدید
- ✓ خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری
- ✓ درد یا سفتی عضلات گردن
- ✓ درد یا سنگینی قفسه سینه یا تنگی نفس
- ✓ تعریق یا رنگ پریدگی شدید

**منبع:** مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلائی، فاطمه و همکاران. تهران: سالمی: جامه نگر. ۱۳۸۸.

#### درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان عیسی

بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه روزه آماده

خدمت رسانی می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با

شماره تلفن ۴۲۴۴۱۷۷۹ تماس بگیرید.

صبح ها (ساعت: ۱۲:۰۰ - ۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۱۹:۰۰ - ۱۴:۰۰)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زنان - بیماری های عفونی - چشم

#### توصیه های بهداشتی

تا زمان رفع علائم از طبخ غذا برای دیگران خودداری کنید. دستهای خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشوید 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.

کلیه وسایل شخصی و بهداشتی از جمله حوله، صابون و ظروف غذاخوری خود را از دیگران جدا کنید. ناخن های خود را کوتاه کنید.

از توالت های مجهز به سیفون استفاده کنید. دستشویی و حمام را به طور مکرر بشوید و در صورت امکان ضد عفونی کنید.

از شنا کردن در استخر خودداری کنید. تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان خودداری کنید.

#### علائم هشدار دهنده

- ✓ تشدید درد شکم یا بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی شکم
- ✓ بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها پس از ۳روز
- ✓ دفع خون همراه مدفوع یا مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- ✓ وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ
- ✓ تب بالا بیش از ۳۸/۵ درجه
- ✓ تشدید تهوع و استفراغ و بی اشتها ی شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت)
- ✓ عدم بهبود کامل اسهال پس از ۱۰ روز