

اسهال و استفراغ در بزرگسالان

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

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 1/5 لیتر مایعات مصرف کنید.
- از مصرف نوشیدنی های 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 میوه های خام، قهوه و شیر.
- تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابراین از فعالیت های شدید پرهیز کنید.
- الکل مصرف نکنید.
- 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 دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری ها است. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا بعد از رفتن به توالت و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- اگر علائم 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 38 درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی