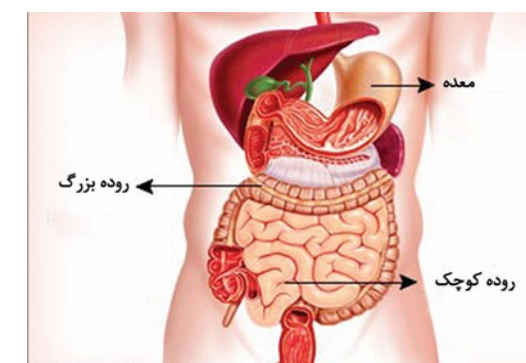




مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

اسهال و استفراغ در بزرگسالان

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

شرح بیماری:

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (5-1 سال) و افراد بالای 60 سال شدیدتر است.

علائم:

تهوع و گاهی استفراغ

بی‌اشتهایی

تب

ضعف

دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس

اسهال که می‌تواند از روزانه 2-3 بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

علل شایع:

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می‌کنند.

مصرف داروهای مسهل قوی

تغییر در باکتری‌هایی که معمولاً در روده‌ها وجود دارند و وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:

افراد بالای 60 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 2-5 روز برطرف می‌شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی:

به دنبال این بیماری کم‌آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می‌باشد.

تشخیص:

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.



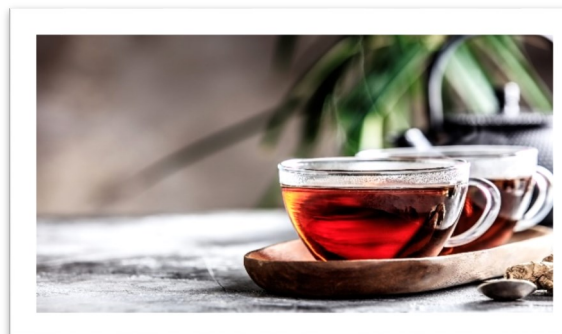
فعالیت:

- 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 هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز 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 نمایید:
- مایعات بنوشید.
- پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- اگر تا 12 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 2-3 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 میوه های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.



تجویز شود امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

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

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 کم آبی مانند خشکی دهان، 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 سمت راست تغییر مکان دهد.