



رواهت‌های خودمراه اقتصادی برای
سفران سلامت خانه

اسهال و استفراغ

تمابی بدن و سطیم بدن
و الکتروولیت‌ها



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهید بود:
- علایم تهوع و استفراغ در کودکان و بزرگسالان را تشخیص دهید.
 - به تهوع و استفراغ کودکان و بزرگسالان رسیدگی کنید.
 - توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با تهوع و استفراغ کودکان و بزرگسالان را رعایت کنید.
 - علایم اسهال در کودکان و بزرگسالان را تشخیص دهید.
 - به اسهال کودکان و بزرگسالان رسیدگی کنید.
 - توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با اسهال کودکان و بزرگسالان را رعایت کنید.



تهوع و استفراغ کودکان

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می‌شود. شیرخواران اغلب دچار این حالت می‌شوند ولی بدون فشار؛ این مساله متفاوت از استفراغ است. شایع‌ترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری شدن دوره بیماری، مشکل رفع می‌شود. برای استفراغ، کودک به دارو نیاز ندارد. اگر کودک بتواند مقداری اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بتواند، مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد؛ به خصوص اگر کودک در فاصله استفراغ‌ها، حال عمومی خوبی داشته باشد.

علایم تهوع و استفراغ در کودکان:
۱ استفراغ

به علاوه چند مورد با همه موارد زیر:
۲ درد شکم، تب، دل پیچه و اسهال

تابلوی راهنمای برای هدایت تهوع و استفراغ کودکان در خانه

از انجام سروع کنید

استفراغ یا بالا آوردن

- آیا کودک زیر ۶ ماه است؟ با
 - آیا نسبت گودگ بیش از ۳/۵ درجه سانتی گراد دهانی است؟ با
 - آیا به مسموم سدن سک داردید؟ با
 - آیا کودک شما از درد سبدید معده سکایت دارد؟ با
 - آیا کودک بین استفراغ ها، به نسبت ناخوش است؟ با
 - آیا به ضربه سر، سک داردید؟ با
 - آیا هر حمزی که می خورد استفراغ می کنند؟ با
 - آیا قادر به نوسیدن با سرخوردن نیست؟ با
 - آیا سردرد و درد گردن دارد؟ با
 - آیا کودک دیابت دارد؟ با
 - آیا بی حالی، خواب آلودگی، بی قراری و تحریک بذیری دارد؟ با
 - آیا سواهدی از کم آبی وجود دارد؟ با
- (علایم کم آبی در بعض الفووصه های خودمراقبیتی صفحه ۴ آمده است.)

خیر

توصیه های خودمراقبیتی صفحه ۴ را مطالعه کنید

- آیا کودک شما نمی تواند مایعات بنوشد و به مدت ۴ ساعت،
بله
- هر ساعت استفراغ می کند؟

خیر

توصیه های خودمراقبیتی صفحه ۴ را مطالعه کنید

این تابلو را هر دو ساعت از ابتدا بررسی کنید

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت با تهوع و استفراغ کودکان در خانه

الف) کودک شما ممکن است دچار کم آبی باشد، اگر:

- ۱ کودک شما کمتر از ۴ پوشک را در شبانه روز خیس کرده باشد یا در ۸ ساعت گذشته ادرار نکرده باشد.
- ۲ هنگام گرید، اشک وجود نداشته باشد.
- ۳ دهان کودک خشک باشد یا چشم ها فرورفته باشند.
- ۴ کودک هنگام ایستادن، سرگیجه بگیرد.
- ۵ کودک بسیار خواب آلود و گیج شده باشد.
- ۶ کودک تشنگ است و با ولع آب می نوشد.

ب) توصیه های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین
 در صورتی که کودک شما بیماری قبلی نداشته و یکبار استفراغ کرده باشد، ۲ ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده او استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را بازیابد. اگر دوباره استفراغ کرد، باید برای پیشگیری از کم آبی اقدام کنید. به یاد داشته باشید کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است.

این کار معمولاً استفراغ را مهار می کند. از یک قطره چکان، قاشق یا فنجان می توانید با توجه به راحتی کودک برای دادن مایعات، استفاده کنید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حدود ۳۰ سی سی مایعات (یک قاشق غذاخوری معادل ۱۵ سی سی است) به کودک بدهید.





بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند که همه غذاها و نوشیدنی‌ها را قطع کنید و تا قطع استفراغ از «مایع جبران کم آبی» (اوآراس)* به کودک بدھید. درست است که این روش برای پیشگیری از کم‌آبی مطلوب است ولی بسیاری از والدین به دلیل مزه ناخوشایدند این مایع، خوراندن آن به کودک را دشوار می‌یابند. بعضی والدین این محلول را منجمد کرده و در موقع مورد نیاز به شکل بستنی یخی به کودک می‌دهند. اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر می‌رسد این مایعات برای شروع مناسب باشند: آب، آب سیب، ماست، دوغ، سوپ، بستنی یخی و عرق زنجبل. اگر کودک اسهال دارد، آب میوه تازه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدھید. اگر استفراغ ادامه یابد، توصیه این است که از مایعات جبران کم آبی (او آرس) استفاده کنید.

استفاده از مایع جبران کم آبی و مایعات اضافه در اسهال خفیف هم لازم است. به ازای هر بار اجابت مزاج ۵ تا ۱۰۰ سی سی اگر شما نتوانید از این مایعات به کودک خود بدھید و تهوع و استفراغ کودک بیش از ۴ ساعت ادامه یابد، باید به پزشک مراجعه کنید. کودکان مبتلا به استفراغ و اسهال باید از نظر عالیم کم آبی، به دقت تحت نظر باشند.

مراقبت از سیرخواران سیر مادرخوار دچار استفراغ

شیردادن را قطع نکنید شیر مادر، مایعی طبیعی است که به آسانی و سرعت هضم و جذب می‌شود. حتی اگر کودک استفراغ کند، بخشی از مایع و مواد مغذی پیش از استفراغ، جذب شده است.

هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلي، تقليل دهيد ولي نوبت‌های شيردهي را دو برابر کنيد. به ياد داشته باشيد که کودک

بیمار به سرعت خسته می شود برای راحتی شیرخوار، شاید لازم باشد شما کمی شیر بدشید و پستان کم شیرتر را در دهان شیرخوار بگذارید.

 اگر کودک شما تب دارد به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

 برای استفراغ به کودکان زیر ۳ سال هیچ دارویی ندهید. دلوهای خد استفراغ و تهوع در کودکان باید با تجویز پزشک مصرف شوند.

 استفراغی که به طور نامنظم یا با فاصله زیاد رخ می دهد و به کودک امکان می دهد بین دفعات استفراغ مایعات بنوشد از

استفراغ عموالی یا کم فاصله، کم خطر نیست، به هر حال اگر استفراغ نامنظم یا با فاصله بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد، باید کودک رانزد پزشک

بریزد.

 اگر کودک به طور طبیعی، غذای جامد خورده است و ۴ تا ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می توان با خیال راحت رزیم

معمولی غذایی را از سر گرفت و به او غذا داد. بعضی متخصصان توصیه می کنند با غذاهای نرم مانند پلو، حریره، موز خرد شده، میوه تازه، نان و

بیسکویت، شروع به از سرگیری غذا شود. توصیه ما این است که از غذاهای سالمی که کودک دوست دارد تا حدی که دوباره تهوع پیدا نکند، به کودک

بدهید تا به تدریج ظرف ۱ تا ۲ روز به رژیم معمول برگرد.

 نسین مرتب دستها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می دهد.

سرع نیند
کرامش خود
را حفظ نیندو
دیدار رانزیره
کرامش و پریزیر
از آدم عجوانه
تشویق نماید

روش نهیه محلول جبران کم آبی خانگی (او ار اس)*

- یک لیتر آب جوشیده خنک شده

- نصف قاشق چای خوری نمک

- ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری شکر

- و در صورت دسترسی ۱/۲ قاشق غذاخوری نمک پتاویم دار

- مواد بالارا باهم ترکیب کنید

*بودر او ار اس (ORS) آماده در داروخانه ها به قریب ۵۰ میلی‌لیتر محتوای یا کلت را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده (چهار لیوان) ریخته، ظرف را به مدت دو تا سه دقیقه به خوبی نکان دهید تا همه بودر حل شود از اضطرار کردن آب پیشتر خودداری کنید قبل از تهریه با استفاده کل محلول را خوت به هم بزنید محلول بودر او ار اس باید هر روز به صورت تازه نهیه و در یخچال نگهداری شود یا قیمانده محلول را بسی از ۲۴ ساعت دور بریزید.





مراقبت از کودکان شیره مصنوعی خوار و بزرگ‌تر دچار استفراغ

- ۱ حتماً «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» (قسمت ب) را مطالعه کنید.
- ۲ اگر کودک شما نب دارد، به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- ۳ به کودکان به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک دارو ندهید.
- ۴ استفراغ نامنظم و به فاصله زیاد که در فواصل آن کودک می‌تواند قدری مایع بنوسد، به اندازه استفراغ نامنظم هر ساعه خطرناک نیست. به هر حال اگر استفراغ نامنظم و با فاصله زیاد بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد باید کودک را تند پزشک ببرید.
- ۵ اگر کودک شما ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، توصیه می‌تواند شیر و غذا را از سر بگیرد. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم و سبک مانند پلو، حریره، موذ خردشده، سوب، ماست، نان، بیسکویت و سیب زمینی پخته، شروع کنید. توصیه می‌شود به کودک غذاهای سالمی که دوست دارد، بدهد.



۶ شستن مرتب دست‌ها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می‌دهد. به کودک دجاج استفراغ، چه مقدار مایع باید داد؟

سن	کودکان یک ساله و کمتر از آن	کودکان بیک و دو ساله	کودکان بزرگ تر از دو سال
مقدار	۱۵ سی سی با یک فاشق غذاخوری (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار)	۳۰ سی سی با دو فاشق غذاخوری (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار)	۳۰ تا ۶۰ سی سی با دو ناچهار فاشق غذاخوری (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار)

این تنها یک راهنمای است که باید براساس میزان از دست رفتن مایعات تعديل گردد. حتی اگر کودک باز هم استفراغ می‌کند به دادن مایعات، ادامه دهد. همیشه بخشی از مایع بلعیده شده جذب می‌شود. اگر نمی‌توانید تخمین دقیقی از میزان مایعات از دست رفته کودک داشته باشید، به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

اسهال کودکان

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است. تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی تیجه عفونت ویروسی است. اسهال خفیف در کودکی که میزان دریافت مایع و غذای او در حد طبیعی است، معمولاً جدی نیست و نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد مگر اینکه ادامه یابد و یا به متناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر، مستلزم برنامه ریزی اختصاصی و پایش مجدد است تا اطمینان حاصل شود که کم آبی رخ نمی‌دهد. ممکن است ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد تا اجابت مزاج به وضع اولیه برگردد. اگر اسهال حاوی خون باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

علایم اسهال در کودکان:

- ۱ اجابت مزاج شل و آبکی
- ۲ دردهای متناوب شکمی
- ۳ کاهش اشتها
- ۴ تهوع
- ۵ استفراغ
- ۶ تب
- ۷ بدندرد



تابلوی راهنمای مدیریت اسهال کودکان در خانه

از اینجا شروع کنید

اسهال

هم اکنون به مرکز خدمات
جامع سلامت مراجعه کنید.

بله

آیا کودک سماز بیش از ۶ ماه است؟

خیر

به قسمت استفراغ مراجعه
کنید و به این صفحه برگردید.

بله

آیا کودک شما استفراغ می‌کند؟

خیر

به زیست طبیعی ادامه دهد.

بله

آیا کودک سمازگفتراز ۳ با ۳ بار
مدفع سل داسه است؟

خیر

توصیه‌های خودمراقبتی صفحه ۱۱ را مطالعه کنید

علام کم آبی را بررسی کنید (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۴
بخشنامه مراجعه کنید)

آیا اجابت مراجعت سیاه یا خویی است؟

آیا نسب بالاتر از ۲۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی یا ۲۹ درجه
سانتی گراد زیر پهل وجود دارد؟

آیا درد سکم وجود دارد؟

آیا کودک به شدت بیمار است، بی قرار است، خلبانی خواب آلود یا
گنیج است؟

آیا اسهال سدید به مدت ۴ ساعت طول کشیده است؟

آیا وقتی کودک گریه می‌کند، اسک جاری نمی‌سود؟

خیر

توصیه‌های خودمراقبتی صفحه ۱۱ را مطالعه کنید

اگر اسهال بیش از ۲ روز بهبود نیافتد، به پزشک مراجعه کنید.

هم اکنون
به مرکز خدمات
جامع سلامت
مراجعه کنید.

بله

توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال کودکان در خانه

(الف) اگر کودک شما علایم زیر را داشته باشد، ممکن است به کم آبی دچار باشد:

۱ ساعت، ادرار نکرده است.

۲ وقتی گریه می‌کند، اشک جاری نمی‌شود.

۳ دهان خشک و چشمها فرو رفته‌اند.

۴ هنگام برخاستن، سرگیجه پیدا می‌کند.

۵ خواب آلود و ضعیف است.

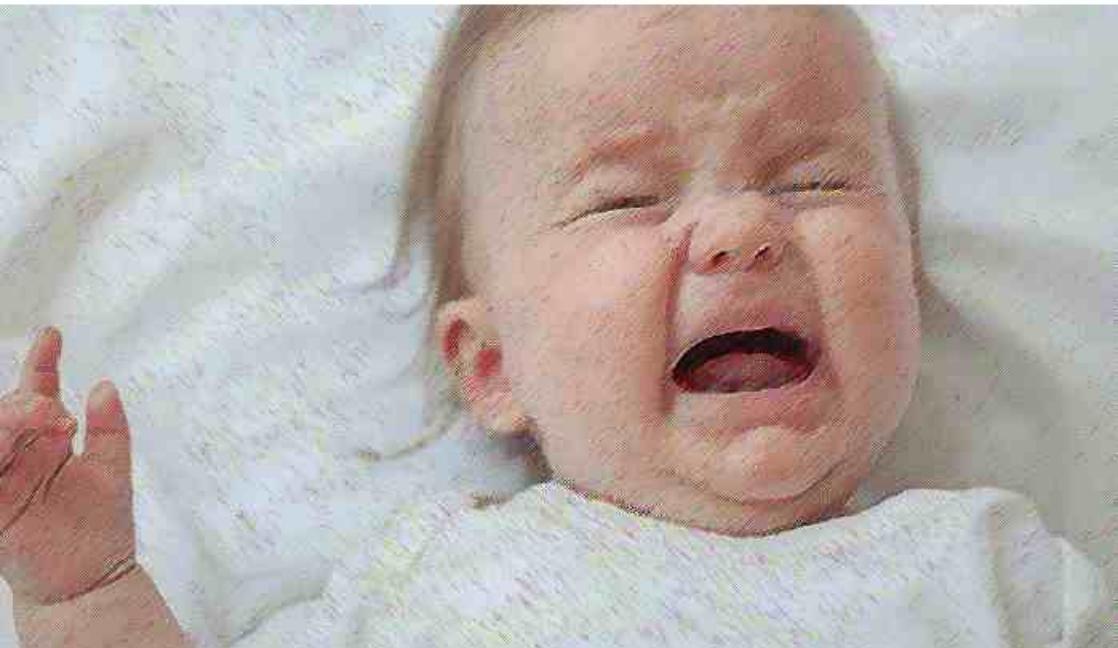
(ب) توصیه‌های کلی برای کودک مبتلا به اسهال باشد

اگر کودک شما تب دارد به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه

کافی غذا و مایعات برسانید تا ایجاد کم آبی پیشگیری شود. غیر از این،

هیچ درمان اختصاصی دیگری برای اسهال ویروسی وجود ندارد.





نگذیه کودک شیر مادر خوار با سیر مصنوعی خوار دچار اسهال

۱ تغذیه با شیر مادر را متوقف نکنید.

۲ در هر زمان ممکن، تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید.

۳ اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است، بین وعده‌های

غذایی، مایعات اضافی به وی بتوانند. گاهی می‌توان از قاشق یا قطره

چکان برای دادن مایعات به شیر خوار استفاده کرد. بسیاری از متخصصان

استفاده از مایعات جبران کم آبی مثل او آرس را برای پیشگیری از کم

آبی از ابتدا توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این کار بسیار مطلوب

است؛ ولی مزه او آرس نوشاندن آن را به قدر کافی در کودکی که تشنگ

نیست، دشوار می‌کند. ما توصیه می‌کنیم برای اسهال خفیف و با قوامی

زیاد، از آب یا آبمیوه تازه رقیق (مخلوط با نسبت برابر آب و آبمیوه)

برای مدت کوتاهی استفاده شود.

۴ اگر کودک استفراغ هم می‌کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، توصیه

ما هم، دادن او آرس به کودک است.

۵ اگر احسان می‌کنید کودک به اندازه‌ای که مایع دفع می‌کند، مایع

نمی‌نوشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. مهم ترین مساله این است که

کودک را از نظر نشانه‌های کم آبی بررسی کنید.

نگذیه کودکان بزرگتر دچار اسهال

۶ اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را می‌تواند بخورد، رژیم

معمول را ادامه دهد، باید به این رژیم، مایعات بیشتر اضافه کنید

بسیاری از متخصصان، استفاده فوری از محلول‌های جبران کم آبی (او آرس) را توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این روش مطلوب است و از

کم آبی کودک پیشگیری می‌کند. ولی بعضی کودکان، این مایعات را نمی‌خورند

چراکه طعم چندان خوشایندی ندارند ولی اگر خنک باشد تحمل آن آسان تر است.
 ما فکر می کنیم در اسهال خفیف با اجابت مراج گامبه گاه، استفاده
 از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می برد و به راحتی آن را
 می نوشد راه مطمئنی است. آب میوه ها باید با حجم مساوی آب، مخلوط
 شوند. سوب ها (سوب جوجه یا آبگوش) یا عرق زنجبل را می توان
 مدت کوتاهی استفاده کرد. به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط
 مایعات، تنها ۲۴ ساعت قبل قبول است. پس از این مدت باید به کودک
 مایعات جبران کم آبی به علاوه غذای جامد داد. گاهی استفاده از قاشق
 یا قطره چکان می تواند به کودک در خوردن مایع، کمک کند.

۱۳۹ هنگامی که دوباره غذا را شروع می کنید، بعضی متخصصان
 توصیه می کنند که با غذای نرم و سبک مثل پلو، خریره، موز
 خرد شده، پوره سیبازمیتی و تان آغاز کنید. ما توصیه می کنیم به
 کودکان از غذای سالمی که دوست دارند بدهدید، به قدری که تهوع پیدا
 نکنند تا به تدریج طی ۱ تا ۲ روز به رژیم طبیعی برگردند.

۱۴۰ اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد، شیر بدون لاکتوز یا شیرهای
 مصنوعی با پایه سویا را می توانید چند روز امتحان کنید و
 ببینید اسهال کمتر می شود یا نه.

۱۴۱ اگر نمی توانید کودک خود را وادر کنید به اندازه لازم مایع
 بتوشد یا احساس می کنید که از دست رفتن مایعات بیش از
 میزان جبران آن است، باید به پزشک مراجعه کنید.
 برای تهیه محلول جبران کم آبی خانگی به صفحه ۶ مراجعه کنید.



تهوع و استفراغ بزرگسالان

شایع‌ترین علت تهوع و استفراغ بزرگسالان عفونت ویروسی است. اکثر افراد ظرف ۱ تا ۲ روز بهبود می‌یابند. تهوع و استفراغ کوتاه مدت پس از خوردن سم باکتری در غذای مانده نیز رخ می‌دهد که به آن مسمومیت غذایی می‌گویند. هیچ درمان اختصاصی برای عفونت ویروسی یا مسمومیت غذایی وجود ندارد. رعایت نکاتی که در توصیه‌های خانگی آمده است به شما کمک می‌کند تاراحتی ناشی از این بیماری را رفع کند. گاهی داروها باعث تهوع و استفراغ می‌شوند. اگر با شروع داروی تجویزی جدید، تهوع و استفراغ شروع شده است، به پزشک خود مراجعه کنید. زنان دچار تهوع و استفراغ، باید از نظر بارداری بررسی شوند.



علایم تهوع و استفراغ در بزرگسالان:

۱ تهوع (به هم خوردگی معده)

۲ استفراغ (بالا آوردن)

و بعضی یا همه علایم زیر:

۳ اسهال

۴ تب

۵ سردرد

۶ کم‌آبی

تابلوی راهنمای مدیریت به تهوع و استفراغ بزرگ سالان در خانه

از اینجا شروع کنید

استفراغ با یا بدون اسهال

هم اکنون به مرکز خدمات
جامع سلامت مراجعه کنید.

بله

آیا علایم کم آبی قابل توجه وجود
دارد به بخش الف صفحه نوصه‌های
خود مرآتی صفحه ۱۶ لگاه کنند
آیا بیش از ۶ ساعت است که هر
ساعت استفراغ می‌کنید؟

خیر

هم اکنون به
مرکز خدمات
جامع سلامت
مراجعه کنید.

بله

آیا بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی است؟
آیا بیش از ۲ روز است که استفراغ می‌کنید؟
آیا در مواد برگردانده سده خون یا مواد قهوه‌ای رنگ وجود دارد؟
آیا در اسهال، خون وجود دارد؟
آیا دارد شدید با مستمر دارید؟
آیا اسفلات، مانع دریافت داروهای میهم سعاده است؟
آیا دیابت دارید و انسولین می‌گیرید؟
آیا به تازگی ضربه محکمی به سر شما خورده است؟

خیر

(در حالی‌ها) ممکن است باردار باشد؟

خیر

نوصه‌های خود مرآتی صفحه ۱۶ را مطالعه کنید

هم اکنون به مرکز خدمات
جامع سلامت مراجعه کنید.

خیر

آنبار عانت نوچه‌های خانگی موفق به
خوردن مایعات سدهاید؟

بله

سی از دو روز درمان آیا علایم همچنان
ادامه دارد؟

خیر

بر اساس این تابلو، هر ۶ ساعت ارزیابی مجدد را انجام دهید.



توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ بزرگسازان

الف: علایم کم آنی

- عدم ادرار ظرف ۸ تا ۱۰ ساعت
- عدم تعریق هنگامی که گرم تان است.
- خشکی دهان و تشنجی شدید
- سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی، تپ، ضعف عمومی

توصیه‌هایی برای درمان تهوع و استفراغ:

در اکثر موارد تهوع و استفراغ ظرف کمتر از ۱۲ ساعت برطرف می‌سود. اگر چند ساعت استراحت کنید و به جز جرعه‌هایی از آب هیچ نخوردید ممکن است تهوع و استفراغ خوبده‌خود برطرف شود. استفراغ مکرر شدید یا استفراغ خون، نیاز به مراجعت سریع به پزشک یا بخش اورژانس دارد.

س از ۸ ساعت، توصیه مایعات برای بستگیری از گم‌آبی اهمیت می‌یابد. اسهال میزان از دست رفتن مایع را افزایش می‌دهد. استفاده از مایعات بدون افزودنی، بهترین گزینه برای شروع است.

آب، آبگوشت صاف شده، آب میوه، عرق زنجبلیل یا مایعات جبران کم آبی مثل او آرس همگی گزینه‌های قابل قبولی هستند. جرعة‌های کوچک مایع به احتمال بیشتری در معده می‌مانند. جرعة‌های بزرگ‌تر به احتمال بیشتری موجب تحریک استفراغ می‌شوند. با ۳۰ سی سی یا دو قاشق غذاخوری هر ۱۰ دقیقه شروع کنید. رژیم مایعات بدون افزودنی، تنها به مدت ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید از مایعات جبران کم آبی استفاده کرد.

از مصرف محصولات لینی در ۲۴ ساعت اول شروع

علایم برهز کنید. اگر به نظرتان می‌رسد با نوشیدن شیر، اسهال شروع می‌شود یا افزایش می‌یابد تا بازگشت اجابت مراج به وضع طبیعی، از خوردن شیر خودداری کنید. اگر استفراغ تمام شود می‌توانید به تدریج خوردن غذاهای سالم را شروع کنید. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای کربوهیدرات‌دار مثل نان تست برنج یا سیب‌زمینی شروع کنید. از مصرف غذاهای ادویه‌دار و خوردن گوشت به مدت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید. توصیه می‌کنیم غذاهایی را که دوست دارید، در حجم کم شروع کنید و ۲ تا ۳ بعد روز از رفع علایم، به رژیم معمول خود برمی‌گردید.

گاهی برای اسهال سدید فیاز است داروی بدون نسخه مصرف کنید.

این دارو فقط چند روز باید مصرف شود و به خصوص برای فردی که مجبور است با وجود بیماری از خانه بیرون رود، مفید است. از دکتر داروساز بخواهید این دارو را به شما بدهد و نحوه مصرف را به شما آموخت دهد. اگر تپ بالا دارید (۳۹ درجه سانتی گراد دمای دهانی) یا خون در مدفع شما وجود دارد، نباید این داروها را مصرف کنید و باید به پزشک مراجعه کنید.

اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می‌کنید، سعی کنید داروی خود را با جرعة‌های

آب بخورید. اگر ۲ روز یا بیشتر از دارو را نتوانسته‌اید بخورید، باید به پزشک مراجعه کنید تا با او مشورت کنید.

افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می‌کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بدحال

شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند.

برای تهیه محلول جبران کم آبی خانگی به صفحه ۶ مراجعه کنید.

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویند



دست‌ها را با صابون و آب بشوینند



آب و صابون را بین انگشتان خود را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



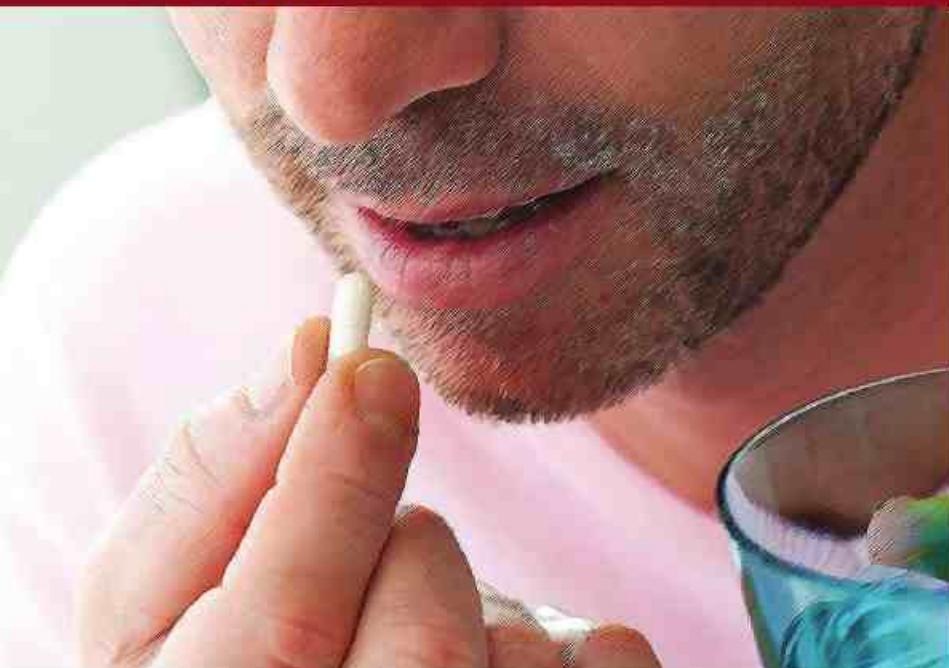
آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



آنچه در دست است را بشویند



اسهال بزرگ سالان

دوره کوتنه اسهال آبکی بدون خون در تمام گروههای سنی شایع است. شایع ترین علت آن، عقونت ویروسی است. سوم باکتریالی (سمومیت غذایی) نیز می‌تواند باعث اسهال شود هر دو خودبه‌خود پس از طی دوره‌شان بهبود می‌بلند. عقونت ممکن است به اعضای خلواده سرایت کند، بنابراین دست خود را بدقت بشویید تا عقونت به دیگران سرایت نکند. گاه‌گاه ممکن است تغییر در رژیم غذایی یا دارویی جدید، باعث شل شدن اجابت مزاج شود. اگر این وضع ظرف چند روز به خودی خود بهبود نیافتد باید به پزشک خود مراجعه کنید از آنجا که اسهال معمولاً به خودی خود بهبود می‌بلند، مراقبت شما از خود شامل پیشگیری از کم آبی و توجه به علائم مشکلات جدی تر که در تابلوی صفحه ۲۰ آمده است، می‌شود.

علائم اسهال در بزرگ سالان:

- ۱ اجابت مزاج آبکی و مکرر.
- ۲ درد در اطراف گاز، ۳ دل پیچه، ۴ مقعد.
- ۵ تهوع و استفراغ، ۶ آروغ زدن، ۷ سردرد، ۸ تب

تابلوی راهنمای برای مدیریت اسهال بزرگ سالان در خانه

از اینجا شروع کنید

اسهال

به بخش بهوع و استفراغ
صفحه ۱۴ مراجعه کنید سپس
به این صفحه برگردید.

آیا بهوع یا استفراغ دارید؟

خیر

هم اکنون به مرکز خدمات
جامع سلامت مراجعه کنید.

بله

آیا خون در مدفع وجود دارد؟ یا
آیا قلب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد
دهانی دارد؟ یا
آیا درد شکمی سدید دارد؟
آیا علایم کم آبی وجود دارد؟ (به
بخش الف نوصیه خودمراقبتی صفحه
۲۱ فنگاه کنید)

خیر

اگر داروی در بافی، بجوبی
بزسک است به وی اطلاع
دهید. اگر دارو بدون نسخه
است، داروراقطع کنند و بینند.
آیا اسهال قطع می‌سود.

بله

اگر اسهال بس از ۲ روز بهبود
نیافت به بزسک مراجعه کنید.

خیر

نوصیه‌های خودمراقبتی را مطالعه کنید

به مرکز خدمات جامع سلامت
مراجعه کنید.

بله

آیا علایم بدون بهبودی بس از
۷ روز طول کشیده است؟

خیر

نوصیه‌های خانگی را مطالعه کنید

اگر اسهال بس از ۲ روز بهبود نیافت به بزسک مراجعه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال بزرگ سالان در خانه

الف) علایم کم آمی

- ۱ قطع ادرار به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
- ۲ قطع تعریق در گروما
- ۳ خشک دهان و تشنجی شدید
- ۴ سرگیجه و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- ۵ گیجی، تپ، ضعف عمومی

ب) توصیه‌های کلی

- ۱) کاهش میزان مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی‌ها)،
کافئین و غذای ادویه‌دار تا وضعیت به حال عادی برگردد.
- ۲) پسیار مناسب است. در غیر این صورت اگر فکر می‌کنید که غذای معمول شما را آذیت نمی‌کند، می‌توانید رژیم معمول غذایی خود را بخورید. چیزهایی که به نظرتان باعث بدتر شدن اسهال می‌شوند، نخورید ولی توصیه‌ای که بتوان به همه گفت وجود ندارد. به یاد داشته باشید که نیاز است مایعات بیشتری پتوشید. اگر غذاهای جامد، اسهال را بدتر می‌کنند، بیشتر مایعات بخورید.
- ۳) هنگام اسهال آبنبات یا غذاهایی که شیرین کننده مصنوعی دارند، نخورید.

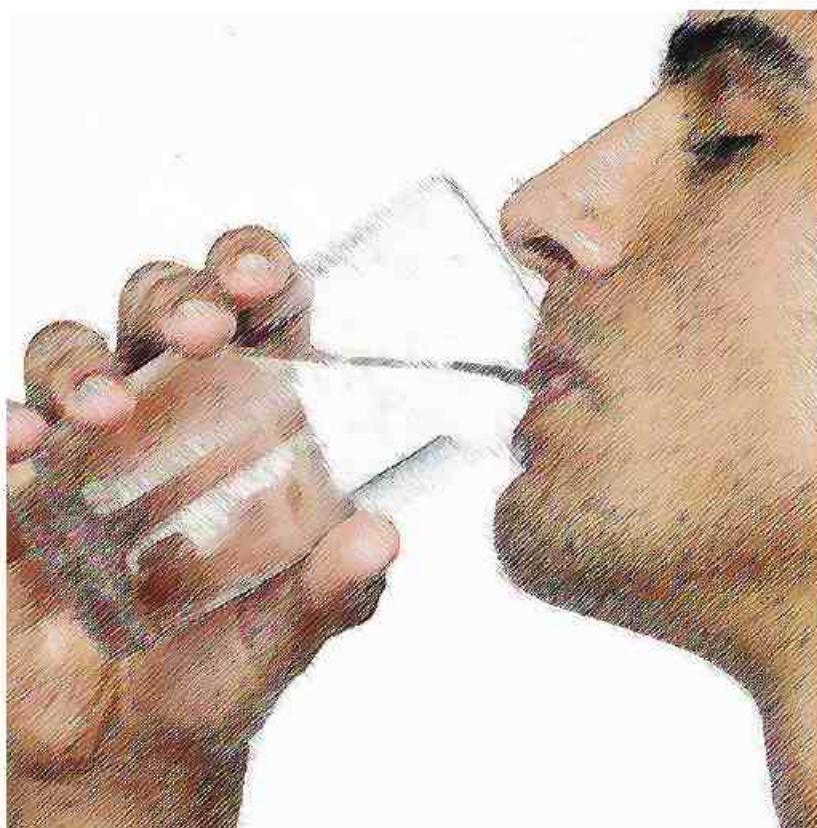




رُم داروهای تجویزی جدید می‌توانند روی اجابت مزاج تأثیر بگذارند. خیلی موقع عامل اسهال، آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. از مصرف ترکیباتی که حاوی متیزیم هستند، پرهیز کنید (بسیاری از داروهای خد اسید، متیزیم دارند). اگر مصرف هر داروی بدون نسخه‌ای را شروع کرده‌اید، مصرف آن را متوقف کنید تا ببینید وضع اسهال‌تان بهتر می‌شود یا نه. بسیاری از اوقات تغییر اجابت مزاج که به دلیل یک داروی جدید رخ داده است، تنها مدت کوتاهی به طول می‌انجامد و حتی اگر به مصرف دارو ادامه دهید، خودبه‌خود رفع می‌شود. اگر اسهال شدید نیست و به نظر می‌رسد به دنبال مصرف دارویی جدید رخ داده است، شاید بهتر باشد، چند روز صبر کنید و اگر عالیم بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید.

۱) شما می توانید با خوردن مانعات فراوان مثل آب و سوب های رقیق از کم آب سدن بستگیری کنید. هرچند مانعات جبران کم آبی نظیر او آرس طعم چندان خوشایتدی تدارند ولی برای جایگزینی نیاز بدن به نمک و مانعات، بسیار مفیدند. به طور کلی، از مانعاتی که دوست دارید بتوشید، شروع کنید. اگر اسهال شدت یافته یا طولانی شد، توصیه می شود از محلول جبران کم آبی استفاده شود.

روش تهیه محلول جبران کم آبی خانگی را در صفحه ۶ مطالعه کنید.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در اسهال و استفراغ

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدینه است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

درمان اسهال:

در یک اسهال ساده نباید بلافضله پس از شروع اسهال اقدام به قطع آن نمود تا مواد زاید از بدن تخلیه شود اما در صورتی که اسهال ادامه‌دار شده و موجب آزار بیمار شد، می‌توان با تداوی زیر آن را تخفیف داد.

- آش‌های ترش می‌توانند در بند آوردن اسهال کمک نمایند مثل آش سماق، آش غوره، آش انار، آش ریواس، آش بد، آش سیب ترش
- شربت غوره: آب غوره (۳ پیمانه) را با عسل (۱ پیمانه) مخلوط کرده و به قوام بیاورید.

● برنج به صورت کته با ماست یا چلو سماق یا چلو گشنیز با گوشت‌هایی

- که هضم راحت دارند مثلاً بلدرچین آب پز، جوجه کباب و ...
- شربت انار: آب انار ترش و شیرین که با پیه (پرده‌های سفید داخل انار) آن آبگیری شده است را بجوشانید تا نصف شود. سپس به اندازه نصف آن عرق نعناع اضافه کرده و با شکر به قوام بیاورید.
- زرده تخم مرغ عسلی که روی آن سماق و گشنیز پاشیده شده باشد.
- بارهنگ، تخم ریحان و اسفرزه از هر کدام یک قاشق چای خوری را بریان کرده در یک لیوان آب ریخته مصرف کنید.
- استفاده از گوشت گوسفند و پرندگان (مرغ جوان، بلدرچین، کبک و ...)
- به جای گوشت گاو و گوساله
- به گرس، سیب ملس و ترش، آب سیب یا به یا مخلوط آن‌ها
- رب به هر ۳ ساعت یک قاشق مرباخوری
- ستجد ۷-۱۰ عدد در روز
- شربت انار و نعناع
- شربت خاکشیر با آب سرد
- دم کرده زیره و بابونه و آویشن شیرازی
- ماساژ بدن و اندام‌ها با روغن کشید
- اگر بعد از اسهال، سوزش در مقعد ایجاد شود، می‌توانید مقعد را با جوشانده گل خطمی که لعاب داده شستشو داده و سپس پتبه‌ای را با روغن گل سرخ آغشته کنید و بر مقعد بگذارید.





درمان تهوع و استفراغ

گاهی تهوع و استفراغ به عنوان مکاتیسم طبیعی بدن برای پاکسازی معده از ماده غیرطبیعی لازم است و پس از استفراغ حال بیمار بهتر می‌شود. در این گونه موارد نباید استفراغ را مهار کرد، اما باید از ادامه یافتن بیش از حد آن جلوگیری کرد.

برای این متلاطه استفاده از روش‌های زیر توصیه می‌شود:
● گرم کردن اندام‌ها همراه با ماساژ قوی آن‌ها در تسکین استفراغ مؤثر است.

● عصاره جوجه مرغ که به همراه آب‌غوره، سماق و آب سیب ترش پخته شده باشد.

● خوبیدن یکی از راهکارهای خیلی خوب کاهش تهوع و استفراغ است.
● به و سیب یا آب یارب آن‌ها یا رب لزار

● شربت غوره که کمی به آن عرق نعناع اضافه شده باشد.

- جویدن سفرز و بلعیدن آب آن مقوی معده و مانع ایجاد قی است.
- مقداری عدس را در آب پخته و سپس آب آن را دور بریزید و دوباره عدس را با سرکه پخته و مصرف کنید که در تسکین قی مؤثر است.
- شربت انار و نعناع روزی ۲ تا ۳ استکان
- مقداری رب انار ترش با هم اندازه اش مویز با دانه مخلوط کرده و به اندازه یک پیغم میزیره سبز اضافه کنید و تا ۱۵ گرم به تدریج مصرف کنید. برای آرام کردن استفراغ و تقویت معده مقید است.
- شربت گلاب خنک به تدریج میل شود
- سماق و زیره سبز را به اندازه مساوی بکوبید و یک قاشق چای خوری روزی ۴ بار با آب سرد مصرف کنید.
- بوییدن و خوردن هل برای آرام کردن تهوع و استفراغ بسیار مفید است بهخصوص اگر به صورت کوبیده با پوست همراه با آب انار ترش و شیرین کد با پیله آن گرفته باشد، مخلوط و نوشیده شود.
- مکیدن لیموترش که قدری نمک و آویشن بر آن پاشیده شده است استفراغ را آرام می کند.
- روغن مالی روی معده با روغن مصلکی (نام یک نوع روغن) یا روغن گل سرخ معده را تقویت می کند.
- نوشیدنی هایی که به بیمار دچار استفراغ داده می شود، باید خنک بوده و ابتدا با مقدار کم برای او شروع شود؛ مثلا هر ۱۵ دقیقه یک قاشق چای خوری به بیمار داده شود، اگر تحمل کرد به تدریج به میزان آن اضافه شود.





دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جعیت، حماهه و مدارس

iec.behdasht.gov.ir

دفتر آموزش و ارتقای سلامت