



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهیدای سلامت نی ریز

## اسهال و استفراغ در بزرگسالان

تهیه کننده: شهناز بنان

(کارشناس پرستاری)

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منبع: بروئر و سودارث 2014

### شرح بیماری:

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

### علائم:

\* تهوع و گاهی استفراغ

\* بی اشتها

\* تب و ضعف

\* دلپیچه و درد و حساس بودن شکم هنگام لمس

\* اسهال که می تواند 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 می توان اشاره کرد:

انواع مختلفی از ویروس ها و باکتریها یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کند.

مصرف داروهای مسهل قوی

تغییر در باکتریهای که معمولاً در روده ها وجود دارند.

وجود سموم شیمیایی در بعضی از گیاهان و غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلا به بیماری عبارتند از:

افراد بالای 60 سال

نوزادان یا شیرخواران

رژیم غذایی نامناسب

سو مصرف الکل

مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

مصرف بعضی از داروها

### عواقب مورد انتظار:

استفراغ و اسهال معمولاً در عرض 2-5 روز برطرف می شود.

اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

### \* عوارض احتمالی:

به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشدتها عارضه این بیماری می باشد.

### \* 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 به صورت اورژانس داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) دارند از بقیه جدا شوند.

#### فعالیت:

تا زمانی که تهوع و استفراغ و 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 هربار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.

مدفوع را از نظر خون بررسی کنید. در صورت مشکل به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از 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 مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.

\* اگر تا 12 ساعت بعد از مصرف مایعات "مشکلی پیش نیامد مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات و برنج و 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 و غذاهای پرادویه (مانند پیتزا - اسپاگتی - پیاز) و سس گوشت و سبزیجات و میوه های خام و سس سالاد و قهوه و شیر

دارو:

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست. اما اگر گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی مدت باشد امکان دارد داروی

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

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

تورم شکم

وجود مخاط یا خود در اجابت مزاج

تب بالا

اسهال و استفراغ پس از درمان

در صورت بروز علائم کم آبی مانند خشکی دهان و پوست چروکیده و تشنگی زیاد و یا کاهش ادرار

درد شدید شکم یا راست روده مخصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.



وبسایت: [neyrizahp.sums.ac.ir](http://neyrizahp.sums.ac.ir)  
شماره تماس: ۵۳۴۳۰۱۱-۴  
پورتال: ۵۳۴۳۰۱۱۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.