

- وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای آلوده عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از :
- افراد بالای ۶۰ سال
- نوزادانی یا شیرخوارای
- 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 ۵-۲ روز برطرف می‌شود، 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 باشد تنها عارضه این بیماری می‌باشد.

تشخیصی

پس از شرح حال و معاینه، اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد.

شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (۱-۵ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

علائم

- تهوع و گاهی استفراغ
- بی‌اشتهایی
- تب
- ضعف
- دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- اسهال که می‌تواند از روزانه ۳-۲ 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



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

اسهال و استفراغ در بزرگسالان



نویسنده مدرک	زینت کیانی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-49/01

درمان

- درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات)
- ✓ در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.
- در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

✓ بهتر است افرادی که گاستروانتریت (اسهال 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 هر بار 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 ۱۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- ✓ اگر تا ۳-۲ 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.

دارو

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی‌بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

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 کم‌آبی 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.