

- برای تهیه محلول یک بسته پودر را در ۴ لیوان آب مخلوط کرده و در یخچال نگهداری کنید
- از خوردن چربی و شیرین با قند زیاد خودداری کنید.
- آب میوه، نوشابه مصرف نکنید

اگر به آلودگی آب مشکوکید آب را ۱۵ دقیقه بجوشانید
 - به میزان مصرف مایعات در روزهای عادی
 ، پس از هر بار اسهال ۲۰۰CC مایع بیشتر مصرف نمائید

نوشیدن را آغاز کنید

اگر دچار استفراغ هستید ۱۰-۱۵ دقیقه بعد از استفراغ
 به میزان کم و قابل تحمل مایعات مصرف کنید

بعد از بهبودی می توانید رژیم غذایی معمول را شروع
 کند. کته ماست توصیه میشود

عوامل افزایش دهنده خطر

- افراد بالای ۶۰ سال
- نوزادان یا شیرخواران
- رژیم غذایی نامناسب
- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی

علائم کم آبی

کاهش ادرار/ تیره شدن رنگ ادرار / خشکی زبان / کاهش
 اشک/ عطش شدید به آب

در حالت شدیدتر کم آبی

ضعف و بی حالی / خستگی / گرفتگی عضلات / گود شدن
 اطراف چشم / گیجی / ضربان سریع قلب

درمان:

- در صورت کم آبی حتما به پزشک مراجعه نمایید
- موارد خفیف نیاز به بستری ندارد
- استفاده از محلول خوراکی ORS تا علاوه بر
 جبران کم آبی به تعادل قند و نمک خون کمک
 کند

گاستروانتریت : همان اسهال و استفراغ است که عامل
 ایجاد آن میکروبهها، غذاهای مسموم، یا مصرف آب ناسالم
 است.

مشخصه این التهاب روده - معده ای عمدتا اسهال میباشد
 که میتواند چند ساعت یا چند روز طول بکشد

علائم شایع بیماری:

- تهوع و استفراغ
- بی اشتها
- تب
- ضعف
- دلپیچه
- درد و حساس بودن شکم هنگام لمس
- کم آبی، که در کودکان و سالمندان خطرناکتر
 است



بسمه تعالی

بیمارستان سیدالشهدا (ع) سمیرم

گاستروانتریت در بزرگسالان



تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار

بهار ۹۸

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-SI-25-0001



۳- تخت و رختخوابی که در هنگام بستری در بیمارستان یا در منزل از آن استفاده کرده اید باید از طریق محلول های ضد عفونی کننده جهت پیشگیری از انتشار عفونت ضد عفونی شود

اسهال عفونی تا چند هفته میتواند مسری باشد. بهداشت فردی را رعایت کنید

۴- اگر در مواردی به الودگی اب مشکوک شدیم اب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم

۵- مراقبت از پوست اطراف باسن بسیار لازم است چون در اسهال بخصوص در کودکان پوست باسن در معرض تحریک شدید قرار میگیرد و پوشک باید تعویض و باسن بعد از هر بار دفع با اب و صابون ملایم شسته شود و از پماد مطابق دستور پزشک برای محافظت از پوست کودک استفاده شود.

۶ - کنترل تب باید به طور صحیح انجام شود

۷- از تجویز خودسرانه داروی ضد اسهال خودداری شود

۸- غذا باید تازه تهیه شود و غذاها را بیرون از یخچال نگهداری نکنیم

۹- میوه و سبزیجات را به صورت صحیح بشوئید و سپس مصرف نمایید



نکاتی را که باید در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ رعایت نمایید

۱- سطوحی که با آن در ارتباط هستید و مکانهایی که بیمار آن را لمس کرده است همیشه تمیزنگه دارید

۲- دست های خود را مکرر بشوئید (قبل تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج)

