

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده ، برنامه " هر خانه یک پایگاه سلامت "

بسته آموزشی اسهال و استفراغ (کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیتها)

تهوع و استفراغ کودکان

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می شود.

شایعترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری شدن دوره بیماری، مشکل رفع میشود.

اگر کودک بتواند مقادیر اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بنوشد، مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد؛ به خصوص اگر کودک در فاصله استفراغ ها، حال عمومی خوبی داشته باشد

علائم تهوع و استفراغ در کودکان : استفراغ به علاوه چند مورد یا همه موارد زیر: (درد شکم، تب، دل پیچه و اسهال)

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

- 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.
- کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است
- اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر می رسد این مایعات برای شروع مناسب باشند: آب، آب سیب، ماست، دوغ، سوپ، و عرق زنجبیل.
- اگر کودک اسهال دارد، آبمیوه تازه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدهید. اگر استفراغ ادامه یابد، توصیه می شود از (او آراس) استفاده کنید.
-

اسهال کودکان

تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است

علائم اسهال در کودکان: اجابت مزاج شل و آبکی - دردهای متناوب شکمی - کاهش اشتها - تهوع - استفراغ - تب - بدن درد

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال کودکان در خانه:

- اگر کودک شیرخوار است شیر مادر را متوقف نکنید. هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبتهای شیردهی را دو برابر کنید.
- در هر زمان ممکن، تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید.
- اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است، بین وعده های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید .
- اگر کودک شما تب دارد به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- اگر احساس می کنید کودک به اندازه های که مایع دفع می کند، مایع نمی نوشد ، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

- هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانید تا از ایجاد کم آبی پیشگیری شود.
- اگر کودک علاوه بر اسهال ، استفراغ هم می کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، به کودک او آس بدهید.

تهوع و استفراغ بزرگسالان

شایعترین علت تهوع و استفراغ بزرگسالان عفونت ویروسی است. اکثر افراد ظرف ۱ تا ۲ روز بهبود می یابند.

علائم تهوع و استفراغ در بزرگسالان: تهوع (به هم خوردگی معده) ، استفراغ (بالا آوردن) و **بعضی یا همه** علائم زیر : (اسهال - تب - سردرد - کم آبی)

علائم کم آبی: عدم ادرار ظرف ۸ تا ۱۰ ساعت - عدم تعریق هنگامی که گرم تان است - خشکی دهان و تشنگی شدید - سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن - گیجی - تب - ضعف عمومی

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ بزرگسالان:

- استفاده از آب، آبگوشت صاف شده، آبمیوه طبیعی، عرق زنجبیل ، او آس
- از مصرف مواد لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علائم ، پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای ادویه دار و خوردن گوشت به مدت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید.
- افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بدحال شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند.
- استفراغ مکرر شدید یا استفراغ خون، نیاز به مراجعه سریع به پزشک یا بخش اورژانس دارد.
- اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می کنید، سعی کنید داروی خود را با جرعه ای آب بخورید. اگر ۲ روز یا بیش تر از دارو را نتوانسته اید بخورید، باید به پزشک مراجعه کنید تا با او مشورت کنید.

اسهال بزرگسالان

شایعترین علت آن، عفونت ویروسی است. مسمومیت غذایی نیز میتواند باعث اسهال شود.

علائم اسهال در بزرگسالان: اجابت مزاج آبکی و مکرر - دلپیچه - درد در اطراف مقعد - تهوع و استفراغ - آروغ زدن - سردرد - تب

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال بزرگسالان در خانه:

- کاهش میزان مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیها)، کافئین و غذای ادویه دار تا وضعیت به حال عادی برگردد،
- هنگام اسهال آبنبات یا غذاهایی که شیرین کننده مصنوعی دارند، نخورید.
- شما میتوانید با خوردن مایعات فراوان مثل آب و سوپهای رقیق از کم آبی شدن پیشگیری کنید.

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در اسهال و استفراغ

- ✓ آشهای ترش میتوانند در بند آوردن اسهال کمک نمایند مثل آش سماق، آش غوره، آش انار، آش ریواس، آش به، آش سیب ترش

- ✓ برنج به صورت کته با ماست یا چلو سماق یا چلو گشنیز با گوشت هایی که هضم راحت دارند مثال بلدرچین آب پز، جوجه کباب و...
- ✓ شربت خاکشیر با آب سرد دم کرده زیره و بابونه و آویشن شیرازی
- ✓ عصاره جوجه مرغ که به همراه آبغوره، سماق و آب سیب ترش پخته شده باشد
- ✓ خوابیدن یکی از راهکارهای خیلی خوب کاهش تهوع و استفراغ است.
- ✓ جویدن سقز و بلعیدن آب آن مقوی معده و مانع ایجاد قی است
- ✓ شربت گلاب خنک به تدریج میل شود
- ✓ مکیدن لیموترش که قدری نمک و آویشن بر آن پاشیده شده است استفراغ را آرام میکند
- ✓ نوشیدنی هایی که به بیمار دچار استفراغ داده میشود، باید خنک بوده و ابتدا با مقدار کم برای او شروع شود؛ مثال هر ۱۵ دقیقه یک قاشق چایخوری به بیمار داده شود، اگر تحمل کرد به تدریج به میزان آن اضافه شود.



شما میتوانید فایل کامل بسته آموزشی " اسهال و استفراغ " و سایر بسته های آموزشی ویژه " سفیران سلامت خانواده " را از روشهای زیر تهیه نمایید :

- دانلود فایل آموزشی از سایت مرکز بهداشت ، برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت . به آدرس <https://khc.kums.ac.ir>
- دانلود فایل آموزشی از سایت آوای سلامت به آدرس iec.behdasht.gov.ir
- تهیه فایل آموزشی از نزدیکترین پایگاه سلامت /خانه بهداشت محل سکونت خود.