



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

اسهال و استفراغ کم آبی بدن و تنظیم آب والکترولیت‌ها



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ✿ علائم 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.
 - ✿ علائم 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 مقادیر اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بنوشد، 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 یا همه موارد زیر:

۲ درد شکم، تب، دل پیچه و اسهال

تابلوی راهنما برای مدیریت تهوع و استفراغ کودکان در خانه

از اینجا شروع کنید

استفراغ یا بالا آوردن

• آیا کودک زیر ۶ ماه است؟ یا
• آیا تب کودک بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی است؟ یا
• آیا به مسموم شدن شک دارید؟ یا
• آیا کودک شما از درد شدید معده شکایت دارد؟ یا
• آیا کودک بین استفراغ‌ها، به شدت ناخوش است؟ یا
• آیا به ضربه سر، شک دارید؟ یا
• آیا هر چیزی که می‌خورد استفراغ می‌کند؟ یا
• آیا قادر به نوشیدن یا شیر خوردن نیست؟ یا
• آیا سردرد و درد گردن دارد؟ یا
• آیا کودک دیابت دارد؟ یا
• آیا بی حالی، خواب آلودگی، بی قراری و تحریک پذیری دارد؟
• آیا شواهدی از کم آبی وجود دارد؟
(علایم کم آبی در بخش الف توصیه‌های خودمراقبتی صفحه ۴ آمده است.)

بله

هم اکنون به
مرکز خدمات
جامع سلامت
مراجعه کنید.

خیر

توصیه‌های خودمراقبتی صفحه ۴ را مطالعه کنید

بله

هم اکنون به
مرکز خدمات
جامع سلامت
مراجعه کنید.

• آیا کودک شما نمی‌تواند مایعات بنوشد و به مدت ۴ ساعت،
هر ساعت استفراغ می‌کند؟

خیر

توصیه‌های خودمراقبتی صفحه ۴ را مطالعه کنید

این تابلو را هر دو ساعت از ابتدا بررسی کنید



توصیه‌های 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 گریه، اشک وجود نداشته باشد.
- ۳ دهان کودک خشک باشد یا چشم‌ها فرورفته باشند.
- ۴ کودک هنگام ایستادن، سرگیجه بگیرد.
- ۵ کودک بسیار خواب‌آلود و گیج شده باشد.
- ۶ کودک تشنه است و با ولع آب می‌نوشد.

(ب) توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین

در صورتی که کودک شما بیماری قبلی نداشته و یک بار 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 می‌کند. از یک قطره‌چکان، قاشق یا فنجان می‌توانید با توجه به راحتی کودک برای دادن مایعات، استفاده کنید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حدود ۳۰ سی‌سی مایعات (یک قاشق غذاخوری معادل ۱۵ سی‌سی 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» (او آراس)* به کودک بدهید. درست است که این روش برای پیشگیری از کم‌آبی مطلوب است ولی بسیاری از والدین به دلیل مزه ناخوشایند این مایع، خوردن آن به کودک را دشوار می‌یابند. بعضی والدین این محلول را منجمد کرده و در مواقع 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 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 این است که از مایعات جبران کم آبی (او آراس) استفاده کنید.

استفاده از مایع جبران کم آبی و مایعات اضافه در اسهال خفیف هم لازم است. به ازای هر بار اجابت مزاج ۵۰ تا ۱۰۰ سی سی. اگر شما نتوانید از این مایعات به کودک خود بدهید 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 علائم کم آبی، به‌دقت تحت نظر باشند.

مراقبت از شیرخواران شیر مادر خوار دچار استفراغ

شیر دادن 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 قبلی، تقلیل دهید ولی نوبت‌های شیردهی را دو برابر کنید. به یاد داشته باشید که کودک

* ORS

بیمار به سرعت خسته می‌شود. برای راحتی شیرخوار، شاید لازم باشد شما کمی شیر بدوشید 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. داروهای ضد استفراغ و تهوع در کودکان باید با تجویز پزشک مصرف شوند.

استفراغی که به طور نامنظم یا با فاصله زیاد رخ می‌دهد و به کودک امکان می‌دهد بین دفعات استفراغ مایعات بنوشد از استفراغ متوالی یا کم‌فاصله، کم‌خطرتر است، به هر حال اگر استفراغ نامنظم یا با فاصله بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد، باید کودک را نزد پزشک ببرید.

اگر کودک به طور طبیعی، غذای جامد خورده است و ۴ تا ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توان با خیال راحت رژیم معمولی غذایی را از سر گرفت و به او غذا داد. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند 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 برگردد.

شستن مرتب دست‌ها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.

سعی کنید
آرامش خود
را حفظ کنید و
دلبازان را نیز به
آرامش ویرحیز
از اصرار بچوکلانه
تثویق نماید



روش تهیه محلول جبران کم‌آبی 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 پتاسیم دار
- مواد بالا را با هم ترکیب کنید.

*پودر او ار اس (ORS) آماده در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد. محتوای پاکت را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده (چهار لیوان) ریخته، ظرف را به مدت دو تا سه دقیقه به خوبی تکان دهید تا همه پودر حل شود. از اضافه کردن آب بیشتر خودداری کنید. قبل از هر بار استفاده کل محلول را خوب به هم بزنید. محلول پودر او ار اس باید هر روز به صورت تازه تهیه و در یخچال نگهداری شود. باقیمانده محلول را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید.



مراقبت از کودکان شیرمصنوعی خوار و بزرگ‌تر

دچار استفراغ

۱ حتما «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» (قسمت ب) را مطالعه کنید.

۲ اگر کودک شما تب 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 بنوشد، به‌اندازه استفراغ منظم هر ساعته خطرناک نیست. به هر حال اگر استفراغ نامنظم و با فاصله زیاد بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد باید کودک را نزد پزشک ببرید.

۵ اگر کودک شما ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توانید شیر و غذا را از سر بگیرید. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم و سبک مانند پلو، حریره، موز خردشده، سوپ، ماست، نان، بیسکویت و سیب زمینی پخته، شروع کنید. توصیه می‌شود به کودک غذاهای سالمی که دوست دارد، بدهید.





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

سن	کودکان یک ساله و کمتر از آن	کودکان یک و دو ساله	کودکان بزرگ تر از دو سال
مقدار	۱۵ سی سی یا یک قاشق غذاخوری (هر ۱۵ دقیقه یک‌بار)	۳۰ سی سی یا دو قاشق غذاخوری (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک‌بار)	۳۰ تا ۶۰ سی سی یا دو تا چهار قاشق غذاخوری (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک‌بار)

این تنها یک راهنماست که باید براساس میزان از دست رفتن مایعات
تعدیل گردد. حتی اگر کودک باز هم استفراغ می‌کند به دادن مایعات،
ادامه دهید. 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 مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه 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 تناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر، مستلزم برنامه‌ریزی اختصاصی و پایش مجدانه 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.

علائم اسهال در کودکان:

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



تابلوی راهنما برای مدیریت اسهال کودکان در خانه

از اینجا شروع کنید

اسهال

آیا کودک شما زیر ۶ ماه است؟

بله

هم اکنون به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

خیر

آیا کودک شما استفراغ می کند؟

بله

به قسمت استفراغ مراجعه کنید و به این صفحه برگردید.

خیر

آیا کودک شما کمتر از ۲ یا ۳ بار مدفوع شل داشته است؟

بله

به رژیم طبیعی ادامه دهید.

خیر

توصیه های خودمراقبتی صفحه ۱۱ را مطالعه کنید

علائم کم آبی را بررسی کنید (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۴ بخش الف مراجعه کنید)

• آیا اجابت مزاج سیاه یا خونی است؟ یا

• آیا تب بالاتر از $38/5$ درجه سانتی گراد دهانی یا 39 درجه

• سانتی گراد زیر بغل وجود دارد؟ یا

• آیا درد شکم وجود دارد؟ یا

• آیا کودک به شدت بیمار است، بی قرار است، خیلی خواب آلود یا گیج است؟ یا

• آیا اسهال شدید به مدت ۴ ساعت طول کشیده است؟

• آیا وقتی کودک گریه می کند، اشک جاری نمی شود؟

بله

هم اکنون به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خودمراقبتی صفحه ۱۱ را مطالعه کنید

اگر اسهال پس از ۲ روز بهبود نیافت، به پزشک مراجعه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال کودکان در خانه

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

- ۱ ۸ 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 از ایجاد کم آبی پیشگیری شود. غیر از این، هیچ درمان اختصاصی دیگری برای اسهال ویروسی وجود ندارد.





تغذیه کودک شیر مادر خوار یا شیر 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 بنوشانید. 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 آر اس را برای پیشگیری از کم آبی از ابتدا توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این کار بسیار مطلوب است؛ ولی مزه او آر اس نوشاندن آن را به قدر کافی در کودکی که تشنه نیست، دشوار می‌کند. ما توصیه می‌کنیم برای اسهال خفیف و با فواصل زیاد، از آب یا آب میوه تازه رقیق (مخلوط با نسبت برابر آب و آب میوه) برای مدت کوتاهی استفاده شود.
- ۴ اگر کودک استفراغ هم می‌کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، توصیه ما هم، دادن او آر اس به کودک است.
- ۵ اگر احساس می‌کنید کودک به اندازه‌ای که مایع دفع می‌کند، مایع نمی‌نوشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. مهم‌ترین مساله این است که کودک را از نظر نشانه‌های کم آبی بررسی کنید.

تغذیه کودکان بزرگتر دچار اسهال

اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را می‌تواند بخورد، رژیم معمول را ادامه دهید. باید به این رژیم، مایعات بیشتر اضافه کنید. بسیاری از متخصصان، استفاده فوری از محلول‌های جبران کم آبی (او آر اس) 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. **۲** ما فکر می‌کنیم در اسهال خفیف با اجابت مزاج گاه‌به‌گاه، استفاده از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می‌برد و به راحتی آن را می‌نوشد راه مطمئنی است. آب‌میوه‌ها باید با حجم مساوی آب، مخلوط شوند. سوپ‌ها (سوپ جوجه یا آبگوشت) یا عرق زنجبیل را می‌توان مدت کوتاهی استفاده کرد. به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط مایعات، تنها ۲۴ ساعت قابل 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 می‌تواند به کودک در خوردن مایع، کمک کند.

۳ هنگامی که دوباره غذا را شروع می‌کنید، بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که با غذای نرم و سبک مثل پلو، حریره، موز خرد شده، پوره سیب‌زمینی و نان آغاز کنید. ما توصیه می‌کنیم به کودکان از غذای سالمی که دوست دارند بدهید، به قدری که تهوع پیدا نکنند تا به تدریج طی ۱ تا ۲ روز به رژیم طبیعی برگردند.

۴ اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد، شیر بدون لاکتوز یا شیرهای مصنوعی با پایه سویا را می‌توانید چند روز امتحان کنید و ببینید اسهال کمتر می‌شود یا نه.

۵ اگر نمی‌توانید کودک خود را وادار کنید به اندازه لازم مایع بنوشد یا احساس می‌کنید 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 ناراحتی ناشی از این بیماری را رفع کنید. 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.



علائم تهوع و استفراغ در بزرگسالان:

- ۱ تهوع (به هم خوردگی معده)
- ۲ استفراغ (بالا آوردن)

و بعضی یا همه علائم زیر:

- ۳ اسهال
- ۴ تب
- ۵ سردرد
- ۶ کم‌آبی

تابلوی راهنما برای مدیریت به تهوع و استفراغ بزرگ ساکن در خانه





توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ بزرگسالان

الف: 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

توصیه‌هایی برای درمان تهوع و استفراغ:

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

پس از ۸ ساعت، نوشیدن مایعات برای پیشگیری از کم‌آبی 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، آبمیوه، عرق زنجبیل یا مایعات جبران کم آبی مثل او آر اس همگی گزینه‌های قابل قبولی هستند. جرعه‌های کوچک مایع به احتمال بیشتری در معده می‌ماند. جرعه‌های بزرگ‌تر به احتمال بیشتری موجب تحریک استفراغ می‌شوند. با ۳۰ سی‌سی 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.

۳ از مصرف محصولات لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع
 علایم پرهیز کنید. اگر به نظرتان می‌رسد با نوشیدن شیر، اسهال شروع می‌شود یا افزایش می‌یابد تا بازگشت اجابت مزاج 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 برگردید.

۴ گاهی برای اسهال شدید نیاز است داروی بدون نسخه مصرف کنید. این دارو فقط چند روز باید مصرف شود و به‌خصوص 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 آموزش دهد. اگر تب بالا دارید (۳۹ درجه سانتی‌گراد دمای دهانی) یا خون در مدفوع شما وجود دارد، نباید این داروها را مصرف کنید و باید به پزشک مراجعه کنید.

۵ اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می‌کنید، سعی کنید داروی خود را با جرعه‌ای آب بخورید. اگر ۲ روز یا بیشتر از دارو را نتوانسته‌اید بخورید، باید به پزشک مراجعه کنید تا با او مشورت کنید.

۶ 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 بشوید



دو کف دست‌ها را با هم
بشوید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده
و بعد آن‌ها را صابونی کنید



بین انگشتان را از رویه رو
بشوید



بین انگشتان را در قسمت
پشت دست بشوید



شست دست را جداگانه و
دقیق بشوید



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشوید



دور مچ معمولاً فراموش می‌شود!
در آخر حتماً شسته شود



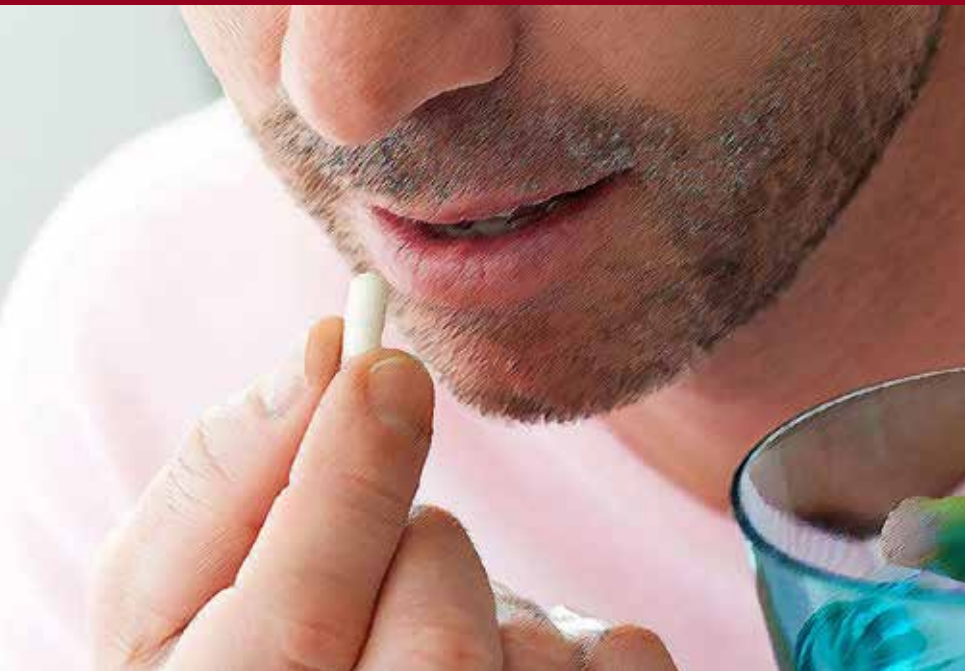
خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشوید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید
و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال
خشک کنید



اسهال بزرگ ساکن

دوره کوتاه اسهال آبکی بدون خون در تمام گروه‌های سنی شایع است. شایع‌ترین علت آن، عفونت ویروسی است. سموم باکتریایی (مسمومیت غذایی) نیز می‌تواند باعث اسهال شود. هر دو خودبه‌خود پس از طی دوره‌شان بهبود می‌یابند. عفونت ممکن است به اعضای خانواده سرایت کند، بنابراین دست خود را به‌دقت بشویید تا عفونت به دیگران سرایت نکند. گه‌گاه ممکن است تغییر در رژیم غذایی یا داروی جدید، باعث شل شدن اجابت مزاج شود. اگر این وضع ظرف چند روز به خودی خود بهبود نیافت باید به پزشک خود مراجعه کنید. از آنجا که اسهال معمولاً به خودی خود بهبود می‌یابد، مراقبت شما از خود شامل پیشگیری از کم‌آبی و توجه به علائم مشکلات جدی‌تر که در تابلوی صفحه ۲۰ آمده است، می‌شود.

علائم اسهال در بزرگ ساکن:

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

تابلوی راهنما برای مدیریت اسهال بزرگ سالان در خانه



اگر اسهال پس از ۲ روز بهبود نیافت به پزشک مراجعه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال بزرگسالان در خانه

الف) علایم کم آبی

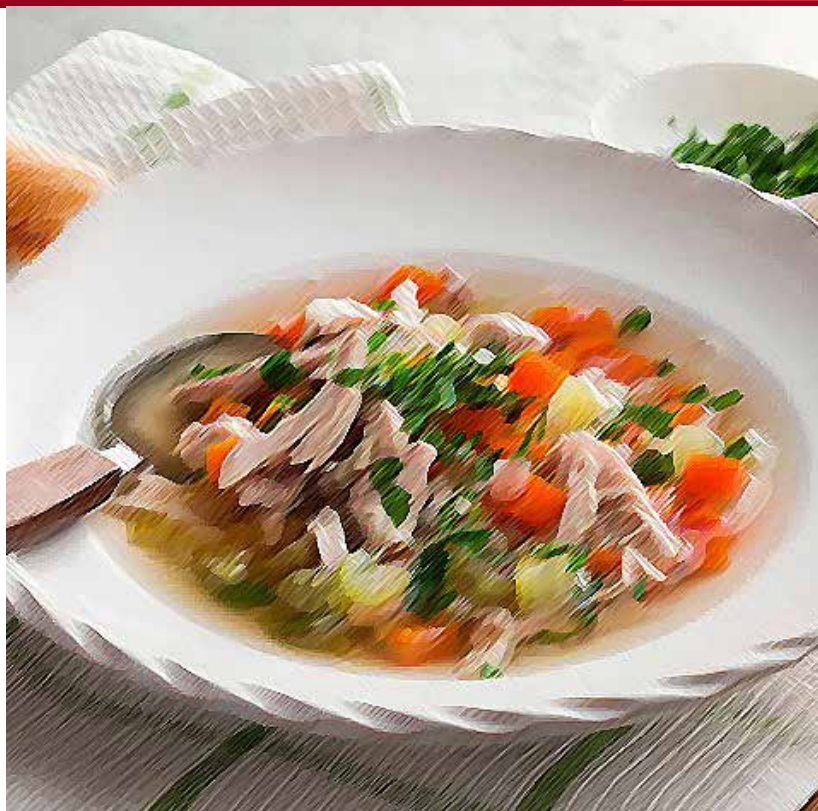
- ۱ قطع ادرار به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
- ۲ قطع تعریق در گرما
- ۳ خشکی دهان و تشنگی شدید
- ۴ سرگیجه و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- ۵ گیجی، تب، ضعف عمومی

ب) توصیه‌های کلی

کاهش میزان مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی‌ها)، کافئین و غذای ادویه‌دار تا وضعیت به حال عادی برگردد، بسیار مناسب است. در غیر این صورت اگر فکر می‌کنید که غذای معمول شما را اذیت 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 بنوشید. اگر غذای جامد، اسهال را بدتر می‌کنند، بیش‌تر مایعات بخورید.

هنگام اسهال آب‌نبات یا غذاهایی که شیرین‌کننده مصنوعی دارند، نخورید.





۳ داروهای تجویزی جدید می‌توانند روی اجابت مزاج تأثیر بگذارند.

خیلی مواقع عامل اسهال، آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. از مصرف ترکیباتی که حاوی منیزیم هستند، پرهیز کنید (بسیاری از داروهای ضد اسید، منیزیم 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 علائم بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید.

۱۳ شما می‌توانید با خوردن مایعات فراوان مثل آب و سوپ‌های رقیق از کم آب شدن پیشگیری کنید. هر چند مایعات جبران کم آبی نظیر او آر اس طعم چندان خوشایندی ندارند ولی برای جایگزینی نیاز بدن به نمک و مایعات، بسیار مفیدند. به طور کلی، از مایعاتی که دوست دارید بنوشید، شروع کنید. اگر اسهال شدت یافت یا طولانی شد، توصیه می‌شود 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 ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

درمان اسهال:

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

☀️ آش‌های ترش می‌توانند در بند آوردن اسهال کمک نمایند مثل آش سماق، آش غوره، آش انار، آش ریواس، آش به، آش سیب ترش
☀️ شربت غوره: آب‌غوره (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 (پرده های سفید داخل انار)
 آن آگیری 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 گس، سیب ملس و ترش، آب سیب یا به یا مخلوط آن‌ها
 ❀ رب به هر ۳ ساعت یک قاشق مرباخوری
 ❀ سنجد ۱۰-۷ 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 کنجد
 ❀ اگر بعد از اسهال، سوزش در مقعد ایجاد شود، می‌توانید مقعد را با
 جوشانده گل خطمی که لعاب داده شستشو داده و سپس پنبه‌ای را با روغن
 گل سرخ آغشته کنید و بر مقعد بگذارید.





درمان تهوع و استفراغ

گاهی تهوع و استفراغ به عنوان مکانیسم 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 بیش‌ازحد آن جلوگیری کرد.

برای این منظور 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.

☞ خوابیدن یکی از راهکارهای خیلی خوب کاهش تهوع و استفراغ است.

☞ به و سیب یا آب یا رب آن‌ها یا رب انار

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

- ❖ جویدن سقز 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 اندازه‌اش مویز با دانه مخلوط کرده و به اندازه یک پنجم آن زیره سبز اضافه کنید و تا ۱۵ گرم به تدریج مصرف کنید. برای آرام کردن استفراغ و تقویت معده مفید 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 به خصوص اگر به صورت کوبیده با پوست همراه با آب انار ترش و شیرین که با پیه آن گرفته باشند، مخلوط و نوشیده شود.
- ❖ مکیدن لیموترش که قدری نمک و آویشن بر آن پاشیده شده است استفراغ را آرام می‌کند.
- ❖ روغن مالی روی معده با روغن مصطکی (نام یک نوع روغن) یا روغن گل سرخ معده را تقویت می‌کند.
- ❖ نوشیدنی‌هایی که به بیمار دچار استفراغ داده می‌شود، باید خنک بوده و ابتدا با مقدار کم برای او شروع شود؛ مثلاً هر ۱۵ دقیقه یک قاشق چای خوری به بیمار داده شود، اگر تحمل کرد به تدریج به میزان آن اضافه شود.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

iec.behdasht.gov.ir

دفتر آموزش و ارتقای سلامت