



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
بیمارستان امام حسین(ع)

اسهال در بزرگسالان

تنظیم: فاطمه قدیمی
سوپروایزر آموزش سلامت
بهار ۱۴۰۳

دارو

معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود

برای بعضی از باکتریها و انگلها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد

در چه شرایطی به پزشك مراجعه نمایید؟

- ✓ تورم شکم
- ✓ وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- ✓ تب بالا
- ✓ استفراغ و اسهال پس از درمان
- ✓ در صورت بروز علائم کم آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار
- ✓ درد شدید در شکم یا راست رود، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.

- ✓ 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 پزشك اطلاع دهید.
- ✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید
- ✓ واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشك استفاده کنید.

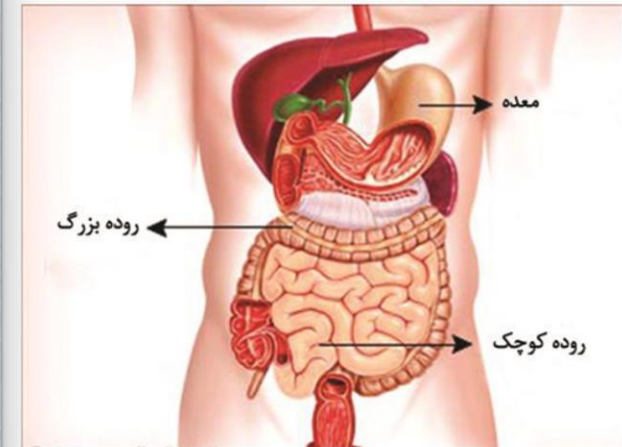
رژیم غذایی و تغذیه

- به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ مایعات بنوشید.
- ✓ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کم مایعات

- رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- ✓ اگر تا 12 ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد،
- مقادیر کم غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- ✓ اگر تا ۲ الی ۳ 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 میوههای خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

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 گروه سنی روی میدهد اما در کودکان کم سن و سال (۱ الی ۵ سال) و افراد بالای 60 سال شدیدتر است.



علامت:

- ✓ تهوع و گاهی استفراغ
- ✓ بی اشتها
- ✓ تب
- ✓ ضعف
- ✓ دلپیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- ✓ اسهال که میتواند از روزانه ۲-۳ 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 باکتریایی که معمولاً در رودهها وجود دارند
 - ✓ وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی یا غذاهای الوده

عوامل افزایش دهنده احتمال خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:

- ✓ افراد بالای 60 سال
- ✓ نوزادانی یا شیرخوارانی با 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 ۲ الی ۵ 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 باشد تنها عارضه این بیماری میباشد

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 وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.
- ✓ معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و 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