



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

اسهال و استفراغ



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa (آم)
وزش به بیمار

منبع: آموزش به بیمار ماری، ام، کامبینیو

اسهال و استفراغ :

اسهال، ناشی از التهاب معده و روده در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی
بوده و شایع ترین علت آن بروز ویروس ها هستند .

علائم شایع : تهوع و استفراغ ، بی اشتها ، دل پیچه و درد شکم،
احساس خستگی ، ضعف عضلانی ، اگر عامل بیماری باکتری باشد با دفع
مخاط و خون همراه است .

آموزش حین ترخیص :

- (۱) هدف اصلی درمان تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است .
- (۲) از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک ها خودداری
کنید .
- (۳) در صورتی که هنگام ترخیص دارویی به شما تجویز شده است تنها
همان دارو را مصرف کنید .
- (۴) جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروی ضد تهوع با نظر پزشک مصرف
کنید .
- (۵) به هیچ وجه از آسپرین ، بروفن ، ناپروکسن جهت کاهش درد استفاده
نکنید .
- (۶) از مصرف شیر ، چای ، نوشیدنیهای حاوی کافئین انواع قهوه
نسکافه خودداری کنید .



(۸) از مصرف آب میوه های بسته بندی شده و انواع نوشیدنیهای

گاز دار و نوشیدنیهای بسیار شیرین خودداری کنید .

(۹) توصیه می شود ۱-۲ ساعت پس از استفراغ از خوردن و
آشامیدن خودداری کنید .

(۱۰) در صورت احساس گرسنگی بهتر است از غذاهای ساده
خشک با حجم کم استفاده کنید .

(۱۱) جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده ،
سیب ، موز ، نان ، گوشت ، سبزیجات ، پخته شده ، سیب
زمینی و شیرینی با چربی کم و حجم کم دفعات زیاد
استفاده کنید .

(۱۲) دستان خود را مرتب با آب و صابون بشوید و وسایل
شخصی و بهداشتی به طور مجزا استفاده کنید .

(۱۳) مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید و
گوشت و تخم مرغ را به طور کامل بپزید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه شود .
تشدید درد شکمی ، دفع خون همراه مدفوع ، دفع مدفوع به
رنگ سیاه شبیه قیر ، وجود خون روشن یا تیره در استفراغ ،
بی اشتها ، کاهش شدید وزن ، عدم بهبودی کامل
اسهال پس از ۱۰ روز ، سرگیجه و سبکی سر ، سردرد شدید ،
کاهش سطح هوشیاری یا خواب آلودگی ، تعریق و رنگ
پریدگی شدید ، تنگی نفس ، درد و سفتی حرکات گردن

