



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

گاستروانتریت در بزرگسالان



#### ❖ رژیم غذایی

✓ از نوشیدن نوشیدنیهای حاوی کافئین (قهوه، چای) الکل، مصرف سیگار و غذاهای محرک، تند و پرادویه اجتناب کنید.

✓ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمیا از مایعات رقیق مثل چای، سوپ رقیق یا ژلاتین بنوشید.

✓ از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، قهوه و شیر.

#### ❖ فعالیت

✓ تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابر این از فعالیت های شدید پرهیز کنید.

#### ❖ مراقبت

✓ وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.

✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید.

✓ سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش میشود.

✓ شستن دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماریهاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا بعد از رفتن به توالت و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.

#### ❖ دارو

✓ ممکن است مایع درمانی (سرم) و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود.

✓ داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز میشود.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند. درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد. در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای 38 درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی به پزشک مراجعه کنید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068