



حین بستری گاستروانتریت

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در حالت استراحت قرار گیرد.
- ✓ پس از فروکش کردن علائم، ابتدای مایعات صاف شده محدود و اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید.
- ✓ در حین بستری مشاوره تغذیه انجام می شود.
- ✓ جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان میل کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد، باید در تخت استراحت کنید.
- ✓ کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از توالی رفتن و قبل از غذا خوردن.
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ ممکن است آزمایشات خون و مدفوع برای شما انجام و در صورت نیاز تکرار شوند.
- ✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ 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 می شود.
- ✓ .
- ✓ در صورت بروز تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، درد قفسه سینه (به خصوص در هنگام تنفس عمیق)، سرفه و خروج خون، سرفه خشک آزار دهنده (در صورت مشکل زمینه ای قلبی - ریوی)، تپش قلب و خستگی به پزشک گزارش دهید.
- ✓ فشرده گی قفسه سینه، خونریزی از لثه، خونریزی از بینی، خونریزی از هموروئید، دفع مدفوع سیاه و قیری رنگ را سریعاً به پزشک خود گزارش دهید.



حین ترخیص گاستروانتریت

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

❖ 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 کمی 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 میوه‌های 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 کم‌آبی 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 ۳۸ درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی به پزشک مراجعه کنید.