



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=20

عنوان	راهنمای ترخیص بیماران اسهال و استفراغ
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابسلن 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک اطفال - داخلی



\* تشدید تهوع، استفراغ که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید

\* عدم بهبود اسهال بیش از 10 روز

\* کاهش حجم ادرار یا تیره شدن رنگ ادرار

\* کاهش شدید وزن بدن

\* ضعف و بی حالی شدید

\* کاهش سطح هوشیاری

\* درد یا سفتی حرکات گردن

\* تنگی نفس یا درد قفسه سینه



10- تا زمانی که کلیه علائم از تهیه و طبخ غذا برای دیگران خودداری کنید چون گاستروآنتریت (اسهال، استفراغ عفونی) واگیردار است.

11- دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.

12- در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:

\* تشدید درد شکم

\* بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه ی خاص شکم

\* عدم پاسخ به مصرف داروها

\* دفع خون همراه مدفوع یا مدفوع قیری رنگ

\* وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ

تب بیشتر از 38/5 درجه



4- در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک برای اسهال عفونی شما، دوره ی درمان را تکمیل کنید.

5- به هیچ وجه از آسپرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد معده می شود.

6- جهت پیشگیری از کم آبی بدن ORS (هر بسته پودر در 4 لیوان آب سرد) مصرف کنید.

7- از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه خودداری کنید.

8- از آب میوه های طبیعی و رقیق و یا نوشیدنی های حاوی نعناع استفاده کنید.

9- بعد از بهبودی نسبی، جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین کم چرب در حجم کم و نوبت های زیاد مصرف کنید.

راهنمای ترخیص بیماران اسهال و استفراغ

1- هدف اصلی درمان بیماری شما کنترل علائم رفع کم آبی بدن است و معمولاً خود به خود بهبود می یابد.

2- علائم اسهال و استفراغ عفونی شامل استفراغ، اسهال طول کشیده، تب خفیف، بی اشتها، دل پیچه، احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی است و ممکن است بین 3-10 روز طول بکشد.

3- از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک خودداری فرمایید.

