

تهوع و استفراغ

واحد ایمنی بیمار ۱۳۹۸



شایعترین علت تهوع و استفراغ عفونت ویروسی است. اکثر افراد ظرف ۱ تا ۲ روز بهبود می یابند. تهوع و استفراغ کوتاه مدت پس از خوردن سم باکتری در غذای مانده نیز رخ می دهد که به آن مسمومیت غذایی می گویند. هیچ درمان اختصاصی برای یا عفونت ویروسی یا مسمومیت غذایی وجود ندارد. گاهی داروها باعث تهوع و استفراغ می شوند. اگر با شروع داروی تجویزی جدید، تهوع و استفراغ شروع شده است به پزشک تان مراجعه کنید. زنان باید از نظر بارداری بررسی شوند.



علایم ممکن در بزرگسالان:

تهوع (به هم خوردگی معده)، استفراغ (بالا آوردن)

و بعضی یا همه علایم زیر:

➤ اسهال

➤ تب

➤ سردرد

➤ کم آبی

توصیه هایی برای درمان تهوع و استفراغ:

۱-در اکثر موارد تهوع و استفراغ ظرف کمتر از ۱۲ ساعت برطرف می شود. اگر چند ساعت استراحت کنید و به جز جرعه هایی از آب هیچ نخورید ممکن است تهوع و استفراغ خوددبه خود برطرف شود. استفراغ مکرر شدید یا استفراغ خون، نیاز به مراجعه سریع به پزشک یا بخش اورژانس دارد.

۲- پس از ۸ ساعت، نوشیدن مایعات برای پیشگیری از کم آبی اهمیت می یابد. اسهال میزان از دست رفتن مایع را افزایش میدهد و ممکن است برای حفظ مایعات و کم شدن تواتر اجابت مزاج، لازم باشد دارو مصرف کنید. استفاده از مایعات بدون افزودنی، بهترین گزینه برای شروع است. آب، آبگوشت صاف شده، آب میوه (اگر اسهال وجود دارد از آب سیب و آب مرکبات پرهیز کنید)، عرق زنجبیل یا مایعات جبران کم آبی مثل او آر اس همگی گزینه های قابل قبولی هستند. جرعه های کوچک مایع به احتمال بیش تری در معده می مانند. جرعه های بزرگتر به احتمال بیش تری تحریک استفراغ می کنند. رژیم مایعات بدون افزودنی، تنها به مدت ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید از مایعات جبران کم آبی استفاده کرد.

۳- از محصولات لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علایم پرهیز کنید. اگر به نظرتان می رسد با نوشیدن شیر اسهال شروع می شود یا افزایش می یابد تا بازگشت اجابت مزاج به وضع طبیعی، از خوردن شیر خودداری کنید. اگر استفراغ تمام شود می توانید به تدریج خوردن غذاهای سالم را شروع کنید. بعضی متخصصان توصیه می کنند با غذاهای کربوهیدرات دار مثل نان تست، برنج یا سیب زمینی شروع کنید. از غذاهای ادویه دار و گوشت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید. توصیه می کنیم غذاهایی را که دوست دارید در حجم کم شروع کنید و ظرف ۲ تا ۳ روز از رفع علایم، به رژیم معمول خود برگردید.

۴- می توانید برای بهبود تهوع از داروی بدون نسخه دیمن هیدرینات استفاده کنید. اشکال دارویی دیمن هیدرینات به شکل قرص، قرص جویدنی و شیاف موجود است. دیمن هیدرینات در زمان بارداری بی خطر است. بزرگسالان هر ۳ تا ۴ ساعت به ۵۰ میلیگرم نیاز دارند.

دیمن هیدرینات نوعی آنتی هیستامین است و ممکن است باعث خواب آلودگی شود.

۵. گاهی برای اسهال شدید نیاز است داروی بدون نسخه مصرف کنید. این دارو فقط چند روز باید مصرف شود و به خصوص برای فردی که مجبور است با وجود بیماری از خانه بیرون رود، مفید است. از دکتر داروساز بخواهید این دارو را به شما بدهد و نحوه مصرف را به شما آموزش دهد. اگر تب بالا دارید یا خون در مدفوع تان وجود دارد نباید این داروها را مصرف نکنید و باید به پزشک مراجعه کنید.

۶. اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می کنید، سعی کنید داروی خود را با جرعه ای آب بخورید. اگر ۲ روز یا بیش تر از دارو را نتوانسته اید بخورید باید به پزشک مراجعه کنید تا از وی مشورت بگیرید.

۷. افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بدحال شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند.