

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Đau Bụng Dưới - Tự Chăm Sóc ở Nhà Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

Bụng dưới là phần từ dưới ngực xuống đến háng. Một số người gọi là dạ dày, nhưng bụng dưới có nhiều bộ phận quan trọng khác. Đau bụng dưới có thể là từ bất cứ bộ phận nào trong đó. Đau có thể bắt đầu từ chỗ khác, chẳng hạn như ngực. Đau dữ dội không phải lúc nào cũng có nghĩa là có vấn đề nghiêm trọng. Tuy nhiên, đau nhẹ cũng không phải lúc nào cũng có nghĩa là không nghiêm trọng.

Hãy hẹn đến bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến một trạm y tế trong vòng 7 ngày tới.

Cách tự chăm sóc ở nhà

- Hãy nghỉ ngơi cho đến khi quý vị cảm thấy đỡ hơn.
- Đo thân nhiệt cứ cách bốn (4) tiếng một lần trong 12 giờ sắp tới.
- Dùng bất cứ loại thuốc nào bác sĩ Phòng Cấp Cứu dặn quý vị uống.
- Uống các loại chất lỏng trong như nước, trà, hoặc súp trong 24 giờ đầu. Quý vị cũng có thể uống các loại thức uống thể thao. Hãy uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày.
- Sau khi hết đau, hãy ăn các loại thức ăn nhạt như cơm, ngũ cốc nấu chín, bánh mì, bánh lát, khoai tây nướng tron, hoặc nước sốt táo.
- Đừng ăn các loại thức ăn cay, cám, kẹo, hoặc các sản phẩm sữa.
- Đừng uống rượu, sữa, hoặc bất cứ thức uống nào có caffeine (cà phê, cola, v.v...).

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Quý vị vẫn không hết đau.
- Quý vị bị đau hơn nữa hoặc giờ chỉ đau ở một chỗ nào đó.
- Quý vị cũng bị đau ở ngực, cổ hoặc vai
- Quý vị đang bị khó thở và tình trạng này mới xảy ra.
- Quý vị bị ói mửa thường xuyên, nhất là nếu thấy có gì giống như máu hoặc bã cà phê trong chất ói ra.
- Nếu quý vị thấy máu trong bồn cầu khi đi cầu hoặc khi đi tiểu.
- Quý vị bị sốt cao hơn 38.5°C (101.3F).
- Quý vị bị tiêu chảy và không dứt.
- Bụng dưới cứng nhắc, rắn, và đau khi sờ vào.
- Quý vị bị bón (không đi cầu được) bất kể cố gắng đến đâu, và quý vị bắt đầu ói mửa.
- Quý vị để ý thấy có các dấu hiệu khô nước: miệng khô và dính, khát nước dữ dội, buồn ngủ, và chóng mặt.
- Đối với nam giới, quý vị bị đau nhói ở bìu dái hay tinh hoàn.
- Quý vị không đi tiểu được.

Đau Bụng Dưới - Tự Chăm Sóc ở Nhà - tiếp theo **Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home - continued**

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lãng tai) hoặc trên mạng tại www.HealthLinkBC.ca