

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Ói Mửa hoặc Tiêu Chảy (Người Lớn) **Vomiting or Diarrhea (Adult)**

Ói Mửa

Có nhiều lý do gây ra ói mửa. Lý do thông thường nhất là vì bị nhiễm siêu vi khuẩn trong dạ dày (thường bị gọi lầm là 'stomach flu' ('cúm dạ dày') – cúm thực thường không gây ra ói mửa).

Cách tự chăm sóc ở nhà

- **Nghỉ ngơi.** Nếu quý vị không nghỉ ngơi và giới hạn hoạt động, quý vị có thể cảm thấy nhộn nhạo và ói mửa thêm nữa.
- **Giữ cho không khô người.** Điều này có nghĩa là quý vị cần uống các loại chất lỏng như nước lã, nước gừng (không có ga), nước dùng, nước trái cây trong, và trà loãng.
- Uống nhiều hớp nhỏ thường xuyên. Đừng uống một lần cả ly.
- Cố uống chất lỏng ở nhiệt độ bình thường trong phòng hoặc ấm. Uống như vậy có thể giúp yên bụng.
- **Sau khi hết ói mửa, hãy ăn chút ít thức ăn thường, nhạt trong 24 giờ đầu tiên.** Bắt đầu bằng các loại thức ăn dễ tiêu như bánh lát, bánh mì nướng thường, và thạch tráng miệng (chẳng hạn như Jell-O). Nếu quý vị cảm thấy ăn được thì thử ăn cereal, com không, nui, súp, và trứng.
- Đừng ăn thức ăn mỡ màng hoặc cay.
- **Uống thuốc theo đúng chỉ thị của bác sĩ.** Một số thuốc trị ói mửa có thể làm quý vị rất buồn ngủ.

Tiêu Chảy

Tiêu chảy thường kéo dài vài ngày nhưng cũng có thể lâu hơn. Vấn đề là tùy theo nguyên nhân nào gây ra tiêu chảy.

Khi bị tiêu chảy, cơ thể quý vị mất đi nhiều nước và muối. Nếu không được điều trị đúng mức, quý vị có thể bị khô người nhiều.

Cách tự chăm sóc ở nhà

Hãy theo đúng chỉ dẫn khi bị ói mửa cũng như những gì được liệt kê ở đây.

- **Nghỉ ngơi.**
- **Giữ cho không khô người.**
- **Ăn chút ít thức ăn thường, nhạt trong 24 giờ sắp tới.** Bắt đầu bằng các loại thức ăn dễ tiêu (đọc phần Ói Mửa). Một số thức ăn và thức uống nào đó có thể làm quý vị bị tiêu chảy nặng hơn.
Trong vài ngày:
 - **Đừng** ăn các sản phẩm sữa (chẳng hạn như sữa, phô mai, và da ua).
 - **Đừng** ăn các loại thức ăn có nhiều chất sợi (chẳng hạn như ngũ cốc nguyên chất, trái cây để nguyên vỏ, rau sống).
 - **Đừng** ăn thức ăn mỡ màng hoặc cay.
 - **Đừng** uống cà phê, nước ngọt colas, hoặc rượu.
- **Không để vi trùng lan tràn.** Hãy rửa tay thường xuyên. Luôn luôn rửa tay ít nhất là 45 giây sau khi sử dụng bồn cầu.
Đừng để người khác dùng khăn của mình.

Ói Mửa hoặc Tiêu Chảy (Người Lớn) - tiếp theo Vomiting or Diarrhea (Adult) - continued

Khi nào gọi cho bác sĩ gia đình hoặc đến Phòng Cấp Cứu gần nhất

- Quý vị đã ói mửa lâu hơn 24 giờ.
- Quý vị ói ra có máu hoặc trông giống như bã cà phê.
- Quý vị bị đau bụng (bụng dưới) hoặc đau hậu môn nhiều mà không hết.
- Quý vị bị nhức đầu nhiều và cổ cứng nhắc, nhất là nếu quý vị chưa bao giờ bị nhức đầu như vậy trước đây.
- Quý vị có các dấu hiệu bị khô người:
 - miệng khô
 - nước tiểu (nước đái) có màu vàng rất đậm
 - có rất ít hoặc không có nước tiểu
 - cảm thấy rất chóng mặt hoặc váng đầu
 - bất tỉnh
- Quý vị bị sốt hơn 38.5°C (101.3°F).
- Quý vị bị tiêu chảy lâu hơn 3 ngày.
- Phân quý vị có máu hoặc có màu đen và trông giống như hắc ín.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

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