

خدمات الطوارئ Emergency Services

القيء أو الإسهال (عند الكبار)

Vomiting or Diarrhea (Adult)

القيء

هناك أسباب كثيرة تجعل الشخص يستقرغ أو يتقيؤ. والسبب الأكثر شيوعاً أن ذلك يكون بسبب فيروس في المعدة (والذي غالباً ما يسمى خطأً "أنفلونزا المعدة" - لأن الأنفلونزا الحقيقية عادة لا تُسبب القيء).

كيف تعتني بنفسك في البيت

• عليك بالراحة. إذا لم ترتج و لم تحدّ من نشاطك، فقد تصاب بالغثيان وقد تتقيؤ أكثر.

• ابقى رطباً (مهدّرتاً). هذا يعني أنك تحتاج إلى شرب السوائل مثل الماء، و شراب الزنجبيل عديم الطعم (غير الفوار)، و المرق، والعصائر الصافية، والشاي الخفيف.

• داوم على أخذ رشفات صغيرة. لا تشرب كوباً كاملاً دفعةً واحدة.

• حاول شرب السوائل التي تعادل درجة حرارتها درجة حرارة الغرفة أو اشرب السوائل الدافئة. وهذا يمكنه أن يساعد معدتك المضطربة.

• بعد توقف القيء، تناول كميات صغيرة من الطعام الطبيعي (الحاف) الخفيف و ذلك لمدة الـ 24 ساعة الأولى. ابدأ بالأطعمة السهلة الهضم مثل رقائق الصودا والخبز المحمص الخالص، وحلويات الجيلاتين (مثل هلام "جيل-أو"). إذا شعرت بالتحسن بتناول هذه الأطعمة، فحاول تناول الحبوب، والأرز العادي، والمكرونه والحساء والبيض.

• لا تأكل الأطعمة الدسمة أو الحارة (المتبلة).

• تناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب. يمكن لبعض أدوية القيء أن تجعلك نعساناً جداً.

الإسهال

الإسهال عادة ما يستمر لبضعة أيام ولكن يمكن أن يستمر لفترة أطول. ذلك يتوقف على سبب الإسهال. عندما تصاب بالإسهال، فإنك تفقد كمية كبيرة من الماء والأملاح. إذا لم يعالج الإسهال بشكل صحيح، فيمكن لذلك أن يجعلك جافاً جداً.

كيف تعتني بنفسك في البيت

اتبع إرشادات القيء، بالإضافة إلى الإرشادات التالية.

• عليك بالراحة.

• ابقى جسمك رطباً (مهدّرتاً).

• تناول كميات صغيرة من الطعام الطبيعي (البيسط) و الخفيف و ذلك لمدة الـ 24 ساعة الأولى. ابدأ بالأطعمة السهلة الهضم (أنظر إرشادات القيء).

بعض الاطعمة و الأشربة قد تزيد الإسهال سوءاً. لبضعة أيام:

- لا تأكل منتجات الألبان (مثل الحليب والجبن والزبادي).

- لا تأكل الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الحبوب الكاملة والفواكه بقشرتها، والخضار النيئة).

- لا تأكل الأطعمة الدسمة أو الحارة (المتبلة).

- لا تشرب القهوة أو الكولا أو الكحول.

• أوقف انتشار الجراثيم. داوم على غسل يديك. اغسل يديك دائماً لمدة 45 ثانية على الأقل بعد استخدام المراحيض.

لا تدع الآخرين يستعملون فوطتك الخاصة.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:
• طبيب أسرتك.

• إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1
(للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة
الانترنت www.HealthLinkBC.ca

متى يجب استدعاء طبيب الأسرة أو الذهاب إلى
أقرب قسم للطوارئ

- إذا تقيأت لفترة أطول من 24 ساعة.
- إذا كان في قيئك دم، أو كان قيئوك يشبه ثفل القهوة.
- إذا كان لديك ألم سيئ للغاية في البطن (المعدة) أو ألم مستقيم لا يزول.
- إذا كان لديك صداع سيئ وتصلّب في الرّقبة، وخاصة إذا لم تكن قد أصبت بصداع مُماثل من قبل.
- إذا كان لديك علامات الجفاف:
 - جفاف الفم
 - بُول أصفر داكن جداً (النَّبُول)
 - بُول قليل جداً أو إنعدام البُول
 - الشعور بالدّوخة أو بالدّوار الشديد
 - فقدان الوعي أو الإغماء
- إذا أصبت بحمّى تتجاوز 38-5 درجة مئوية (101.3 درجة فهرنهايت).
- إذا استمرّ إسهالك لمدة أطول من 3 أيام.
- إذا كانت حركات امعائك تحتوي على دم (دم في غائطك)، أو إذا أصبح الغائط أسود كالقطران.