

Vomiting or Diarrhea (Adult)

اسهال و استفراغ (بزرگسالان)

اسهال

معمولا اسهال چند روزی طول میکشد اما ممکن است مدت بیشتری ادامه یابد که بستگی به عامل ایجاد کننده اسهال دارد. وقتی دچار اسهال میشوید مقادیر زیادی آب و نمک از دست میدهید. اگر بخوبی معالجه نشوید ممکن است دچار کم آبی شدیدی شوید.

استفراغ

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا شخصی بالامیورد یا استفراغ میکند. رایجترین علت نوعی ویروس شکمی است (که به غلط آنرا سرماخوردگی شکمی مینامند - آنفلوآنزای واقعی معمولا ایجاد تهوع نمیکند).

چگونه در خانه از خود مراقبت کنید

- **استراحت کنید.** در صورتیکه استراحت نکرده و فعالیت خود را محدود نکنید ممکن است دچار حالت تهوع شدیدتری شده و بیشتر استفراغ کنید.
- **بدن خود را هیدراته نگه دارید.** به این معنا که باید مایعاتی مانند آب، جینجر ایل (بدون گاز)، سوپ آبکی، آبمیوه شفاف و چای کم رنگ بنوشید.
- **بدفعات مقادیر کمی مایعات را جرعه جرعه بنوشید.** یک لیوان را بیکباره سرنکشید.
- **سعی کنید مایعات را گرم یا در حد دمای اتاق بنوشید.** اینکار باعث آرام گرفتن معده شما میشود.
- **در 24 ساعت اول پس از بند آمدن استفراغ مقدار کمی غذای ساده و بدون ادویه مصرف کنید.** با غذاهای ساده-ای که هضم آسانی دارند شروع کنید مانند کراکرهاهایی که جوش شیرین دارند، نان تست ساده، و دسرهای ژلاتینی (مانند ژلو). اگر با خوردن این غذاهاشکالی بوجود نیامد، خوردن سریال، برنج ساده، رشته های ماکارونی، سوپ و تخم مرغ را امتحان کنید.
- **غذاهای چرب و پر ادویه نخورید.**
- **داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.** برخی از داروهای مخصوص استفراغ شما را بشدت خواب آلوده میکنند.
- **چگونه از خود در خانه مراقبت کنید**
معمولا اسهال چند روزی طول میکشد اما ممکن است مدت بیشتری ادامه یابد که بستگی به عامل ایجاد کننده اسهال دارد. وقتی دچار اسهال میشوید مقادیر زیادی آب و نمک از دست میدهید. اگر بخوبی معالجه نشوید ممکن است دچار کم آبی شدیدی شوید.
- **چگونه از خود در خانه مراقبت کنید**
مراقبتهای یاد شده تحت عنوان استفراغ و همچنین دستورالعملهای زیر را مورد استفاده قرار دهید.
- **استراحت کنید.**
- **بدن خود را آبدار (هیدراته) نگه دارید.**
- **در 24 ساعت آینده به مقدار کم غذاهای ساده و بدون ادویه بخورید.** با غذاهایی که هضم ساده ای دارند شروع کنید (به مطلب استفراغ رجوع کنید).
- **غذاها و نوشیدنیهای خاصی میتوانند اسهال شما را تشدید کنند.**
بمدت چند روز:
- مواد لبنی (مانند: شیر، پنیر و ماست) را مصرف نکنید.
- **از خوردن غذاهایی که فیبر بالایی دارند خودداری کنید** (مانند: غلات کامل، میوه های پوست دار، سبزیجات خام).
- **غذاهای چرب و پر ادویه نخورید.**
- **قهوه، نوشابه های کولا دار یا الکی ننوشید.**
- **از انتشار آلودگی جلوگیری کنید.** دستان خود را بدفعات بشوئید. همیشه پس از استفاده از دست شوئی (توالت) دستان خود را حداقل بمدت 45 ثانیه بشوئید.
- **نگذارید دیگران از حوله شما استفاده کنند.**

- چه زمانی با پزشک خانواده خود تماس گرفته یا به نزدیکترین مرکز اورژانس بروید
- بیش از 24 ساعت استفراغ کرده باشید.
- استفراغ شما خون دار یا مانند قهوه آسیاب شده است.
- شکم درد (دل درد) شدید یا درد در ناحیه مقعد دارید که از بین نمرود.
- سردرد بدی دارید و گردنتان سفت شده است بخصوص اگر پیش از این هرگز سر درد به این بدی نداشته اید.
- یکی از علائم کم آبی بدن را دارید:
- خشکی دهان
 - رنگ زرد کهربائی بسیار تیره در ادرار(شاش)
 - ادرار کم یا بی ادراری
 - احساس سرگیجه شدید یا سبکی سر
 - غش کردن همراه با فراموشی، یا از حال رفتن
- تب بالای 38.5 درجه سانتی گراد یا (101.3 درجه فارنهایت) دارید.
- اسهال شما بیش از 3 روز طول کشیده است.
- خون در مدفوع دارید یا آنکه مدفوعتان سیاه یا مانند قیر است.
- برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:
- از پزشک خانواده خود
 - با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی . سی تماس بگیرید (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.