

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی اسهال در بزرگسالان	
شماره سند: M.04.N-I.F/64 تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۷/۱۳		
شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۲ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

اسهال در بزرگسالان



واحد آموزش به بیمار

در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده زیر هر چه سریعتر به نزدیک
ترین مرکز اورژانس مراجعه کنید

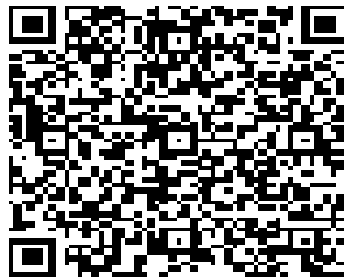
علائم کم آبی :

ضعف عضلانی، بی حسی، کاهش فشار خون، خشکی دهان، کاهش دفع ادرار، و
گیجی

علائم عدم تعادل الکترولیت بخصوص پتاسیم:

ضعف عضلات، بی اشتها، بی حسی، خواب آلودگی و ...

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



منبع:

برونر و سودارث

<https://Medlinepuls.gov>

سایر نکات آموزشی:

ناحیه اطراف مقعد با هر بار اجابت مزاج با آب گرم و
صابون شسته شده و به خوبی خشک شود (به دلیل
تماس با مدفوع اسهلی این ناحیه ممکن است زخم شود)
و در صورت نیاز از لوسیون های مرطوب کننده برای
محافظت از پوست استفاده شود.

پیشگیری از اسهال:

از مصرف سبزیجات . میوه جاتی که به خوبی شسته و
ضد عفونی نشده اند اجتناب شود

غذا ها پس از پختن مصرف شوند.

از نگه داری طولانی مدت غذاها ی پخته بخصوص در
فصل تابستان اجتناب کنید

در هنگام مسافرت به مناطق دیگر از آب جوشیده شده
استفاده شود.

از مصرف تخم مرغ خام اجتناب شود.

از مصرف همبرگر، سوسیس، کالباس و سایر فرآورده های
گوشتی بدون تاریخ انقضاء و پروانه بهداشتی اجتناب کنید.

قبل از مصرف غذا دست ها به خوبی با آب و صابون
شستشو شود و سایر نکات بهداشت فردی رعایت شود.

اسهال عبارت است از افزایش در دفعات اجابت مزاج (بیش از سه بار در روز) افزایش مقدار مدفوع (بیش از ۲۰۰ گرم در روز) و تغییر در قوام مدفوع (شل شدن) هر وضعیتی که باعث افزایش ترشحات روده ای، کاهش جذب مخاطی یا اختلال حرکتی شود، می تواند باعث پیدایش اسهال گردد. اسهال ممکن است حاد(اغلب بدلیل عفونت) یا مزمن که مدت بیشتری ادامه دارد.

مصرف برخی دارو ها (هورمون های تیروئید، ملین ها، آنتی بیوتیک ها، شیمی درمانی و آنتی اسید ها) بیماری ها (دیابت، بیماری آدیسون) غذاهای آماده مخصوص تغذیه لوله ای، فرآیندهای ویروسی و باکتریایی موجب بروز اسهال می شوند. علائم بالینی

کرامپ شکمی، نفخ، قاروقور کردن روده، بی اشتها و تشنگی، انقباض دردناک مقعد و کم آبی و عدم تعادل مایع و الکترولیت (باعث دیس ریتمی) بررسی های تشخیصی:

آزمایش خون، تجزیه کامل ادرار و آزمایش مدفوع از نظر وجود عامل میکروبی یا انگل

آندوسکوپی یا تنقیه باریم جهت یافتن علت اسهال

درمان

اسهال حاد:

استراحت و دریافت مایعات و غذای کم حجم، بعد از تحمل غذا، ابتدا یک رژیم غذایی نیمه جامد و سپس جامد غیر محرک شروع شود.

داروهای ضد اسهال مثل دیفنوکسیلات و لوپرامید جهت کاهش حرکات روده

آنتی بیوتیک در صورتیکه علت اسهال عامل عفونی باشد.

تجویز مایعات وریدی گلوکز و الکترولیت ها (در افراد مسن و کودکان)

آموزش به بیمار و خانواده :

فعالیت

در مرحله حاد بیماری در بستر استراحت کنید.

رژیم غذایی

در صورت شدید بودن اسهال تا ۱۲ ساعت از خوردن اجتناب شود و برای جایگزین کردن مایعات و الکترولیت ها از محلول های تزریقی وریدی استفاده شود. مصرف مایعات از راه دهان با محلول های ” او آر اس ” شروع شود.

هر بسته پودر او آر اس در یک لیتر آب جوشیده و سرد (۴ لیوان) و در یک ظرف تمیز ریخته و کاملاً هم زده شود محلول بدست آمده تا ۲۴ ساعت داخل یخچال نگه داری شود و در صورت عدم استفاده مابقی دور ریخته شود نکته: در صورت استفراغ بیمار ۱۰ دقیقه بعد مجدداً مصرف اوآراس شروع شود .

با قطع اسهال مواد غذایی بتدریج شروع شود در بزرگسالان تغذیه با آب گوشت و بدون چربی، چای و نان خشک(نان سوخاری ساده) شروع شود. سپس مواد غذایی نشاسته ای (مانند برنج و سیب زمینی) و پس از آن مواد غذایی پروتئین به رژیم غذایی افزوده شود.

از مصرف کافئین (قهوه و چای پررنگ) نوشابه های گاز دار و غذاهای خیلی سرد و یا خیلی گرم اجتناب شود.. مصرف فرآورده های شیر، چربی، مواد حاوی غلات کامل، میوه ها و سبزیجات تازه برای چند روز محدود شود.

از مصرف مواد غذایی حاوی سوربیتول (مانند آب سیب و هلو) اجتناب شود.

از مواد غذایی حاوی یکتین (مانند سیب و موز) و ماست جهت بهبود اسهال استفاده شود

دارو درمانی

در صورت تجویز داروهای ضد اسهال:

دیفنوکسیلات: از مصرف الکل اجتناب شود و بدون توجه به زمان صرف غذا میل شود در صورت تحریک گوارشی با غذا خورده شود

در صورت تجویز لوپرامید: توصیه می شود که دارو قبل یا ۲ ساعت پس از صرف غذا همراه با یک لیوان آب میل شود. (در صورت تحریک گوارشی با غذا صرف شود) از مصرف الکل با این دارو اجتناب شده و برای جلوگیری از کم آبی ناشی از اسهال مایعات کافی مصرف شود و در صورتیکه تا ۳ روز پس از مصرف دارو اسهال متوقف نشد با پزشک تماس بگیرید.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو به موقع

مصرف شود و دوره درمان تکمیل شود و از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود. در صورت بروز واکنش های حساسیتی مثل کرامپ شکمی، اسهال، تهوع و استفراغ، مصرف دارو قطع شده و به پزشک اطلاع داده شود.

