

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
	عنوان سند: پمفلت آموزشی روش های مقابله با اسهال	
شماره سند: M.04.N-I.F/72 تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۷/۲۰ شماره ویرایش: ۱۴۰۴/۷/۲۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ ویرایش:		

روشهای مقابله با اسهال



*آدامس های بدون قند، آبنبات ها و دسرهایی که از قند هایی مانند (مانیتول، سوربیتول و زایلیتول) ساخته شده اند خودداری کنید.

*اگر اسهال ادامه دار بود یا بیشتر شد و یارنگ آن غیر طبیعی بود با تیم درمان خود تماس بگیرید.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت همگانی



منابع:

کتاب پرستاری برونر و

سودارث

سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

*از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که گاز تولید می کنند مانند نوشیدنی های گازدار، سبزیجات نفاخ و آدامس ها بپرهیزید، اجازه دهید گاز نوشیدنی های گازدار خارج شود، برای این کار می تواند حدود ده دقیقه قبل از نوشیدن آن را در لیوانی ریخته و صبر کنید.

*غذا ها و نوشیدنی های پر پتاسیم بخورید (مانند: آبمیوه ها، سیب زمینی با پوست و موز)

*غذا های حاوی فیبر های محلول را بیشتر مصرف کنید مانند: موز، کمپوت هلو و گلابی، جو دو سر.

*حداقل یک لیوان مایعات پس از هر بار اجابت مزاج مصرف کنید، میتوانید از آب به همراه پودر ORS استفاده کنید

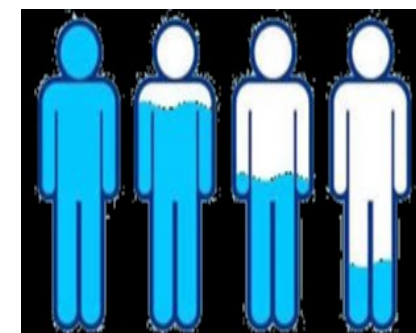
بیمار گرامی ...

این راهنما جهت آشنایی شما با روش های مقابله با اسهال است، امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

درمان های سرطان میتواند حرکات روده ای را افزایش داده و باعث شل شدن مدفوع شوند (اسهال).

اسهال کنترل نشده میتواند منجر به از دست دادن مایعات (کم آبی بدن)، کاهش وزن، کاهش اشتها و ضعف شود.



چه کنیم؟

*از خوردن غذاهای پرفیبر که میتوانند اسهال را بدتر کنند بپرهیزید، این مواد شامل آجیل ها، دانه ها، غلات کامل، نخود و لوبیا، میوه های خشک شده و میوه و سبزیجات خام، شما باید از خوردن غذاهای پرچرب نیز خودداری کنید چرا که آنها نیز میتوانند باعث بدتر شدن اسهال شود، بعد عمل جراحی ممکن است معده یا روده برخی افراد به شیرینی ها و غذاهای پر کربوهیدرات حساسیت نشان دهد. از خوراکی

های نفاخ و نوشیدنی های گازدار دوری کنید، در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری شود، زمانیکه اسهال پایان یافته است به آهستگی خوردن غذاهای فیبردار را شروع کنید.

در طول روز مقدار زیادی مایعات صاف و بدون گاز بنوشید، به جای نوشیدن مایعات خیلی گرم یا سرد مایعات هم دما با اتاق بنوشید.
*وعده های غذایی کوچک، متناوب و میان وعده ها را در طول روز فراموش نکنید.
*از خوردن غذا های پر چرب، سرخ کردنی، پر ادویه و یا خیلی شیرین بپرهیزید.
*از خوردن شیر اجتناب کنید، ماست و دوغ کم چرب موارد مناسبی هستند.