

گاستریت



بیمارستان شهدای سروستان

زیر نظر جناب آقای دکتر مهران منصوری

متخصص بیماریهای داخلی

تهیه و تدوین: مینا فتحی سوپروایزر آموزشی

تابستان ۱۴۰۰

شایع‌ترین علت تهوع و استفراغ عفونت ویروسی است. اکثر افراد ظرف ۱ تا ۲ روز بهبود می‌یابند. تهوع و استفراغ کوتاه‌مدت پس از خوردن سم باکتری در غذای مانده نیز رخ می‌دهد (مسمومیت غذایی)

هیچ درمان اختصاصی برای عفونت ویروسی یا مسمومیت غذایی وجود ندارد. رعایت نکاتی که در توصیه‌های خانگی آمده است به شما کمک می‌کند ناراحتی ناشی از این بیماری را رفع کنید.

گاهی داروها باعث تهوع و استفراغ می‌شوند. اگر با شروع داروی تجویزی جدید، تهوع و استفراغ شروع شده است به پزشک‌تان مراجعه کنید. زنان باید از نظر بارداری بررسی شوند.

علائم ممکن در بزرگسالان

تهوع (به هم خوردگی معده)

استفراغ (بالا آوردن)

و بعضی یا همه علائم زیر

اسهال

تب

سردرد

کم‌آبی

توصیه‌های خانگی تهوع و استفراغ

علائم کم‌آبی

عدم ادرار ظرف ۸ تا ۱۰ ساعت

عدم تعریق هنگامی که گرم‌تان است.

دهان خشک و تشنگی شدید

سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن

گیجی، تب، ضعف عمومی

توصیه‌های خانگی برای درمان تهوع و استفراغ | درمان اسهال و استفراغ در بزرگسالان

۱- در اکثر موارد تهوع و استفراغ ظرف کمتر از ۱۲ ساعت برطرف می‌شود. اگر چند ساعت استراحت کنید و به جرعه‌هایی از آب هیچ نخورید ممکن است تهوع و استفراغ خود به خود برطرف شود.

استفراغ مکرر شدید یا استفراغ خون، نیاز به مراجعه سریع به پزشک یا بخش اورژانس دارد.

۲- پس از ۸ ساعت، نوشیدن مایعات برای پیشگیری از کم‌آبی اهمیت می‌یابد. اسهال میزان از دست رفتن مایع را افزایش می‌دهد و ممکن است برای حفظ مایعات و کم شدن

تواتر اجابت مزاج، لازم باشد دارو مصرف کنید .

استفاده از مایعات بدون افزودنی، بهترین گزینه برای شروع است. آب، آبگوشت صاف شده، آب میوه (اگر اسهال وجود دارد از آب سیب و آب مرکبات پرهیز کنید)، عرق زنجبیل یا مایعات جبران کم آبی مثل او آر اس همگی گزینه‌های قابل قبولی هستند .

جرعه های کوچک مایع به احتمال بیش تری در معده می‌مانند. جرعه‌های بزرگتر به احتمال بیش تری تحریک استفراغ می‌کنند. با ۳۰ سی سی یا دو قاشق غذاخوری هر ۱۰ دقیقه شروع کنید .

رژیم مایعات بدون افزودنی، تنها به مدت ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید از مایعات جبران کم آبی استفاده کرد.

۳- از محصولات لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علائم پرهیز کنید. اگر به نظرتان می‌رسد با نوشیدن شیر اسهال شروع می‌شود یا افزایش می‌یابد تا بازگشت اجابت مزاج به وضع طبیعی، از خوردن شیر خودداری کنید.

اگر استفراغ تمام شود می‌توانید به تدریج خوردن غذاهای سالم را شروع کنید. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای کربوهیدرات دار مثل نان تست، برنج یا سیب زمینی شروع کنید .

از غذاهای ادویه‌دار و گوشت ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید. توصیه می‌کنیم غذاهایی را که دوست

دارید در حجم کم شروع کنید و ظرف ۲ تا ۲ روز از رفع علائم، به رژیم معمول خود برگردید.

۴- می‌توانید برای بهبود تهوع از داروی بدون نسخه دیمن هیدرینات استفاده کنید. از دکتر داروساز در مورد این دارو راهنمایی بخواهید. دیمن هیدرینات در زمان بارداری بی خطر است.

اشکال دارویی دیمن هیدرینات به شکل قرص، قرص جویدنی و شیاف موجود است. بزرگسالان هر ۲ تا ۴ ساعت به ۵۰ میلی گرم نیاز دارند .

دیمن هیدرینات نوعی آنتی هیستامین است و ممکن است باعث خواب آلودگی شود. اگر دیمن هیدرینات مصرف کرده‌اید، رانندگی نکنید.

۵- گاهی برای اسهال شدید نیاز است داروی بدون نسخه مصرف کنید. این دارو فقط چند روز باید مصرف شود و به خصوص برای فردی که مجبور است با وجود بیماری از خانه بیرون رود، مفید است .

از دکتر داروساز بخواهید این دارو را به شما بدهد و نحوه مصرف را به شما آموزش دهد. اگر تب بالا دارید (۳۹ درجه سانتی گراد دمای دهانی) یا خون در مدفوع‌تان وجود دارد نباید این داروها را مصرف کنید و باید به پزشک مراجعه کنید.

۶- اگر به دلیل دیگر مشکلات سلامت به طور منظم دارو مصرف می‌کنید، سعی کنید داروی

خود را با جرعه‌ای آب بخورید. اگر ۲ روز یا بیش تر از دارو را نتوانسته‌اید بخورید باید به پزشک مراجعه کنید تا از وی مشورت بگیرید.

۷- افراد مبتلا به دیابت که انسولین مصرف می‌کنند ممکن است در صورت بروز اسهال و استفراغ بسیار بد حال شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند

منبع : <http://zendegionline.ir>