

## تهوع و استفراغ

### هدف کلی

توانمندسازی بیمارانی که دچار مشکلات گوارشی شده اند افزایش کیفیت و کمیت زندگی در این بیماران.

### اهداف اختصاصی:

۱- آشنایی با عللی که باعث بروز این بیماری شده است.

۲- رژیم غذایی که بیمار باید رعایت کند .

۳- رفع علت زمینه ای بیماری که باعث ایجاد حالت تهوع و استفراغ شده است.

تهوع احساس دل بهم خوردگی شدید و مبهم بیارگونه است که ممکن است با یا بدون استفراغ اتفاق بیفتد. تهوع میتواند به وسیله بو، فعالیت، داروها، و یادریافت غذائشدید شود. استفراغ ممکن است از نظر رنگ و محتوا متفاوت باشد. ممکن است حاوی غذای هضم نشده، خون و مواد صفراوی مخلوط شده با شیرهای معدی باشد.

### تهوع و استفراغ علل بسیاری دارند که عبارتند از:

۱- محرکات احشایی مثل اختلال حرکات گوارشی، تحریکات صفاقی، عفونت ها، بیماریهای کبدی-صفراوی و پانکراس، انسداد مکانیکی

۲- بیماریهای سیستم اعصاب مرکزی: افزایش فشار داخلی مغز

۳- تحریک گیرنده های شیمیایی نقاط تحریکی ناشی از اشعه درمانی، بیماریهای سیستمیک و داروهای شیمی درمانی

تغییر در عادات روده ای و خصوصیات مدفوع:

تغییر عادات روده ای ممکن است علامت اختلال عملکرد کلون باشد. اسهال زمانی اتفاق می افتد که محتویات روده به سرعت وارد کلون شوند که در نتیجه زمان کافی برای جذب ترشحات گوارشی وجود ندارد .

این عملکرد روانی بطور مشخص میتواند همراه درد شکم یا کرامپ و تهوع و استفراغ باشد بیوست، کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج یا سخت شدن و خشک شدن مدفوع با حجمی کمتر از حد نرمال ممکن است با ناراحتی و خونریزی مقعدی همراه باشد.

علائم شایع این بیماری شامل:

تهوع و استفراغ که اغلب ۱ تا ۲ روز طول میکشد

اسهال که معمولا ۱ تا ۳ روز طول میکشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد

تب خفیف

بی اشتها

دل پیچه و درد شکمی

احساس خستگی

ضعف و درد عضلانی

اگر عامل باکتریایی باشد تب شدید تر است و اسهال ممکن است با دفع خون همراه

باشد

درمان و اقداماتی که پس از ترخیص تا زمان بهبودی بید رعایت شود:

این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی نداشته و خود به خود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان نپیمین مصرف کنید جهت کنترل تهوع و استفراغ میتوانید از داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون حداکثر سه بار در روز استفاده کنید.

به هیچ وجه از اسپرین بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند شد در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.

از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری نمایید. توصیه میشود ۱ تا ۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و اشامیدن خودداری کنید. در صورت احساس گرسنگی میتوانید غذا بخورید بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید سعی کنید پس از ۲ تا ۳ روز حتی در صورت ادامه اسهال به رژیم غذایی هیشگی خود برگردید. جهت شروع رژیم میتوانید از برنج و غلات پخته شده، سیب، موز نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین استفاده کنید غذا را با کم در نوبتهای زیاد مصرف کنید. از مصرف غذاهای بسته بندی شده فست فود خامه کره مایونز شکلات غذاهای بسیار چرب یا پر ادویه و انواع سس ها خودداری کنید. مواد غذایی خام و پخته را جدا از هم تهیه و نگهداری و آماده سازی کنید. مواد غذایی تازه و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید. تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا را در یخچال نگهداری کنید. مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام مصرف نکنید. گوشت و تخم مرغ را به طور کامل طبخ کنید و تا حد امکان از مصرف انواع گوشت به شکل کباب خودداری کنید. به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید. بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملاً بالا بیاورید و در صورت امکان از ۲ بالش استفاده کنید. برای کاهش درد شکم میتوانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید. از استعمال بوهای تند و شدید خودداری کنید فقط از آب های بسته بندی شده یا آبی که حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده شده برای اشامیدن و تولید یخ استفاده کنید. از مصرف انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محلی دست ساز پرهیز کنید.

**منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارت-دیتا**