

# تهوع و استفراغ

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 که به آن مسمومیت غذایی می‌گویند. 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.

**علایم ممکن در**

**بزرگسالان:**

- ▶ تهوع (به هم خوردگی معده)
- ▶ استفراغ (بالا آوردن)

**و بعضی یا همه علایم زیر:**

- ▶ اسهال
- ▶ تب
- ▶ سردرد
- ▶ کم‌آبی



# تهوع و استفراغ بزرگسالان

از اینجا  
شروع کنید

استفراغ با یا بدون اسهال

- آیا علائم کم‌آبی قابل توجه وجود دارد (به علائم در صفحه بعد نگاه کنید) **یا**
- آیا بیش از ۶ ساعت است که هر ساعت استفراغ می‌کنید؟

**بله**

هم اکنون  
به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

- آیا تب شما بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی است؟ **یا**
- آیا بیش از ۲ روز است که استفراغ می‌کنید؟ **یا**
- آیا در مواد برگردانده شده خون یا مواد قهوه‌ای رنگ وجود دارد؟ **یا**
- آیا در اسهال، خون وجود دارد؟ **یا**
- آیا درد شدید یا مستمر دارید؟ **یا**
- آیا استفراغ، مانع دریافت داروهای مهم شما شده است؟ **یا**
- آیا دیابت دارید و انسولین می‌گیرید؟ **یا**
- آیا اخیراً ضربه محکمی به سرتان خورده است؟

**بله**

هم اکنون  
به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

- (در خانم‌ها) ممکن است باردار باشید؟

**خیر**

توصیه های خانگی  
را مطالعه کنید

- آیا با رعایت توصیه‌های خانگی موفق به خوردن مایعات شده‌اید؟

**خیر**

به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**بله**

- پس از دو روز درمان: آیا علائم همچنان ادامه دارد؟

**بله**

**خیر**

براساس این تابلو، هر ۶ ساعت ارزیابی مجدد را انجام دهید.





# تهوع و استفراغ

## بزرگسالان

### توصیه‌های خانگی

#### الف: علایم کم آبی

- عدم ادرار ظرف ۸ تا ۱۰ ساعت
- عدم تعریق هنگامی که گرم تان است.
- دهان خشک و تشنگی شدید
- سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی، تب، ضعف عمومی

### توصیه‌هایی برای درمان تهوع و استفراغ:

۱. در اکثر موارد تهوع و استفراغ ظرف کمتر از ۱۲ ساعت برطرف می‌شود. اگر چند ساعت استراحت کنید و به جز جرعه‌هایی از آب هیچ نخورید ممکن است تهوع و استفراغ خودبه‌خود 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 کم آبی 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. به توصیه شماره ۴ مراجعه کنید. استفاده از مایعات بدون افزودنی، بهترین گزینه برای شروع است. آب، آبگوشت صاف‌شده، آب میوه (اگر اسهال وجود دارد از آب سیب و آب مرکبات پرهیز کنید)، عرق زنجبیل یا مایعات جبران کم‌آبی مثل او آر اس همگی گزینه‌های قابل قبولی هستند. جرعه‌های کوچک مایع به احتمال بیش تری در معده می‌مانند. جرعه‌های بزرگتر به احتمال بیش تری تحریک استفراغ می‌کنند. با ۳۰ سی‌سی 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 کم‌آبی استفاده کرد.
۳. از محصولات لبنی در ۲۴ ساعت اول شروع علایم پرهیز کنید. اگر به نظرتان می‌رسد با نوشیدن شیر اسهال شروع می‌شود یا افزایش می‌یابد تا بازگشت اجابت‌مزاج 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 کربوهیدرات‌دار مثل نان تست، برنج یا سیب‌زمینی 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 ۳ روز از رفع علایم، به رژیم معمول خود برگردید.

# تهوع و استفراغ

## بزرگسالان

### توصیه‌های خانگی

۴. می‌توانید برای بهبود تهوع از داروی بدون نسخه دیمن‌هیدرینات استفاده کنید. از دکتر داروساز در مورد این دارو راهنمایی بخواهید. دیمن‌هیدرینات در زمان بارداری بی‌خطر است. اشکال دارویی دیمن‌هیدرینات به شکل قرص، قرص جویدنی و شیاف موجود است. بزرگسالان هر ۳ تا ۴ ساعت به ۵۰ میلی‌گرم نیاز دارند. دیمن‌هیدرینات نوعی آنتی‌هیستامین است و ممکن است باعث خواب‌آلودگی شود. اگر دیمن‌هیدرینات 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 سانتی‌گراد دمای دهانی) یا خون در مدفوع تان وجود دارد نباید این داروها را مصرف نکنید 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 بیش‌تر 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 بدحال شوند و باید زود به بیمارستان مراجعه کنند.