

۹۸ استفراغ

استفراغ معمولاً به خاطر تحریک معده در اثر عفونت یا زیاده‌روی در مصرف غذاهای چرب روی می‌دهد، اما ممکن است به دنبال بیماری و گرفتاری هر قسمتی از دستگاه گوارش هم ایجاد شود. گاهی هم بیماری‌هایی که بر روی پیام‌های عصبی مغز اثر می‌گذارند یا بیماری‌هایی که بر حفظ تعادل توسط گوش داخلی اثر می‌کنند، می‌توانند باعث استفراغ شوند. افرادی که مبتلا به حملات مکرر می‌شوند، از علائم آشنایی مثل سردرد همراه با تهوع و استفراغ آگاه هستند. اما در موارد دیگری که استفراغ، همراه با سردرد شدید یا درد شکم باشد، پیگیری پزشکی فوری، ضروری است.

شروع

آیا در چند روز یا چند هفته گذشته، مکرراً استفراغ کرده‌اید؟

خیر

بله

علت احتمالی: ممکن است علت‌های مختلفی باعث حملات مکرر استفراغ شوند.
به نمودار ۹۹ استفراغ مکرر (صفحه ۲۱۲) مراجعه کنید.

آیا دچار درد مداوم و شدید شکمی شده‌اید که با استفراغ خوب نمی‌شود؟

خیر

بله

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.
علت احتمالی: ممکن است که درد، اولین علامت از شروع آپاندیسیت یا انواع دیگری از بیماری‌های شکمی باشد.
اقدامات لازم: تا زمان رسیدن به پزشک، چیزی نخورید و نیاشامید. ممکن است برای بررسی‌هایی مثل سونوگرافی (صفحه ۴۱) به بیمارستان ارجاع شوید، در برخی موارد ممکن است برای تعیین علت درد، برایتان لاپاروسکوپی (صفحه ۲۶۹) انجام شود. در صورتی که درد شدید به مدت ۲۴ ساعت باقی بماند، فوراً آمبولانس درخواست کنید.

آیا استفراغتان همراه با سردرد است؟

خیر

بله

به نمودار ۶۳ سردرد (صفحه ۱۵۸) مراجعه کنید.

آیا درد شدید دور یک چشم یا هر دو چشمتان دارید؟

خیر

بله

هشدار!
وجود خون قرمز یا سیاه در استفراغ: در صورتی که همراه استفراغتان، خون وجود داشته باشد (به هر یک از شکل‌های زیر) فوراً آمبولانس درخواست کنید:
• رگه های قرمز روشن
• ذرات سیاه شبیه به دانه‌های قهوه
• لخته خون

هشدار!
داروها و استفراغ: استفراغ ممکن است مانع از جذب داروهای خوراکی شود و بدین ترتیب کارایی آنها را کم کند. در صورتی که از قرص‌های جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنید، در صورتی که اطمینان ندارید که چه کار باید بکنید، یا از دستورالعمل‌های بروشور دارو پیروی کنید یا به پزشک خود مراجعه کنید. همچنین در صورتی که دچار استفراغ شده‌اید و داروی دیگری هم مصرف می‌کنید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.
علت احتمالی: یکی از تشخیص‌های احتمالی خصوصاً در صورتی که سن شما بیش از ۴۰ سال باشد، آب سیاه (گلوکوم) حاد است. آب سیاه نوعی بیماری حاد چشم است که در آن، افزایش مایع داخل چشم باعث بالا رفتن فشار داخل چشم می‌شود. می‌گرن هم از علت‌هایی احتمالی استفراغ است.

اقدامات لازم: در صورتی که ابتدا به آب سیاه (گلوکوم) توسط پزشک تأیید شود، احتمالاً در بیمارستان بستری خواهید شد و برای پایین آوردن فشار چشمتان دارو تجویز می‌شوند. داروها به صورت قطره چشمی، خوراکی یا تزریقی تجویز می‌شود. بعد از پایین آوردن فشار، احتمالاً برای تخلیه بهتر مایع از چشم، عمل جراحی صورت می‌گیرد. در صورتی که استفراغ شما به علت میگرن باشد، پزشک داروهای ضد تهوع و شاید هم داروهای مسکن برایتان تجویز کند.

علت احتمالی و اقدامات لازم: شایع‌ترین علت، گاستروانتریت (التهاب دستگاه گوارشی) اکثراً به خاطر عفونت‌های ویروسی و مسمومیت غذایی است. حتماً مایعات به مقدار فراوان بنوشید (به بحث «پیشگیری از کاهش آب بدن در بزرگسالان» در صفحه بعد مراجعه کنید). هر دوی این بیماری‌ها معمولاً در عرض چند روز خوب می‌شوند. با وجود این، در صورتی که استفراغ‌های مکرر برای مدت بیش از ۲۴ ساعت داشتید یا علائم جدیدی پیدا کردید، با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا اسهال دارید یا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر است؟

خیر

بله

علت احتمالی: پرخوری می‌تواند باعث التهاب معده یا در واقع مخاط پوشاننده آن شود. خصوصاً، الکل آسیب و تحریک جدی در مخاط معده ایجاد می‌کند.

اقدامات لازم: از مهارت‌های کمک‌کننده برای پیشگیری از کاهش آب بدن در بزرگسالان پیروی کنید (صفحه بعد). تنها مایعات صاف شده بنوشید و برای تسکین درد هم از ضد اسیدهای بدون نسخه استفاده کنید. در صورتی که مرتباً پس از پرخوری یا مصرف الکل، استفراغ می‌کنید یا اگر نمی‌توانید مصرف الکل را قطع کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا در چند ساعت گذشته هیچ یک از کارهای زیر را انجام داده‌اید؟
• پرخوری
• خوردن مقادیر زیاد غذاهای چرب یا ادویه دار
• نوشیدن الکل

خیر

بله

ادامه در صفحه بعد

مهارت‌های کلیدی
پیشگیری از کاهش آب بدن در بزرگسالان

اسهال و استفراغ می‌تواند با کاهش دادن مقادیر زیادی از مایعات و نمک بدن، باعث کم آبی بدن شود. افراد مسن، شیرخواران و کودکان، بیشتر در برابر کاهش آب بدن آسیب می‌پذیرند. کارهای زیر می‌تواند در پیشگیری از کاهش آب بدن یا جایگزین کردن آب از دست رفته، مفید باشد:

هر ۲-۱ ساعت تا زمانی که علایمتان ادامه دارد، مقادیر زیادی مایعات بنوشید. از مایعاتی مثل آب پرتقال صاف شده یا چای شیرین رقیق استفاده کنید. راه دیگر این است که از محلولهای خوراکی جایگزین‌کننده آب بدن مثل او.آر.اس استفاده کنید. این محلولها به صورت پودر و بدون نسخه در دسترس هستند و باید خودتان آن را در آب حل کنید.

در صورتی که اسهال و استفراغتان برای مدت بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه پیدا کرد یا علائم جدیدی در شما ایجاد شد، با پزشک خود تماس بگیرید.



مصرف مایعات
حتماً مرتب مایع بنوشید.
حتی اگر استفراغ می‌کنید.

به نمودار ۱۴۱ تهوع و استفراغ در دوران بارداری (صفحه ۸۷۲) مراجعه کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید و استفراغتان بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه یافته است، با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: ممکن است مسمومیت غذایی با غذاهای آلوده به باکتریها یا سم باکتریها یا حساسیت غذایی، عامل استفراغ شما باشد.

اقدامات لازم: از راهنمایی‌های مربوط به پیشگیری از کاهش آب بدن در بزرگسالان (همین صفحه) پیروی کنید. برای پیشگیری از عود مسمومیت غذایی، از غذاهای تمیز با بهداشت مناسب استفاده کنید (به مبحث «پیشگیری از مسمومیت غذایی» در همین صفحه مراجعه کنید). در صورتی که استفراغهای مکرر برای مدت بیشتر از ۲۴ ساعت داشتید یا علائم جدیدی پیدا کردید، با پزشک خود مشورت کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است التهاب لایبرنت، علت علائم شما باشد. این حالت، التهاب بخشی از گوش داخلی است که مسؤول حفظ تعادل است و معمولاً عفونتهای ویروسی باعث آن می‌شوند (به مبحث «چگونگی حفظ تعادل» صفحه ۱۶۲ مراجعه کنید).

اقدامات لازم: درمان خاص برای التهاب لایبرنت وجود ندارد. با وجود این پزشک ممکن است برای تسکین استفراغ، داروهای ضد استفراغ تجویز کند. در صورت شدید بودن علائم، دراز بکشید و تا حد ممکن بیحرکت باقی بمانید. این بیماری به تدریج بهبود پیدا می‌کند اما ممکن است ۳-۲ هفته طول بکشد.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: عارضه جانبی برخی داروها می‌تواند به صورت تهوع و استفراغ باشد. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع نکنید مگر آنکه خود او چنین کاری را توصیه کند.

ادامه از صفحه قبل

آیا احتمال دارد غذایی که خورده اید، آلوده باشد یا نسبت به آن حساسیت داشته باشید؟

خیر

آیا قبل از استفراغ به نظرتان همه چیز در اطرافتان در حال چرخیدن و دوران بود؟

خیر

آیا دارو مصرف می‌کنید؟

خیر

آیا باردار هستید؟

خیر

مهارت‌های کلیدی
پیشگیری از مسمومیت غذایی

معمولاً مسمومیت غذایی به خاطر خوردن مواد غذایی آلوده به باکتریها یا سم آنها ایجاد می‌شود و ممکن است بتوان با اقدامات زیر از وقوع آن جلوگیری کرد:

از یک تخته تمیز استفاده کنید.

مواد لازم برای تهیه سالاد را کاملاً بشویید.



- محل‌های آماده کردن و طبخ غذا را به صورت منظم با آب داغ و مواد ضدعفونی‌کننده بشویید.
- قبل و بعد از دست زدن به غذا، دست خود را کاملاً بشویید.
- برای خرد کردن گوشت خام، گوشت پخته و سبزیجات، از تخته‌های جدا استفاده کنید و پس از استفاده، هر تخته را کاملاً بشویید.
- مطمئن شوید که دمای یخچال در حد دمای توصیه شده تنظیم شده است.
- همیشه قبل از گذشتن تاریخ مصرف غذاها، از آنها استفاده کنید.
- غذاهای یخ بسته و منجمد را بعد از خرید هرچه سریعتر در یخچال قرار دهید.
- گوشت و ماهی خام را جدا از غذاهای دیگر در یخچال نگهداری کنید.
- بعد از سرد شدن غذاهای باقیمانده در سفره، آنها را خوب بپوشانید و در یخچال نگهداری کنید.
- قبل از پخت و پز، یخ مواد غذایی داخل فریزر را باز کنید و هرگز پس از باز کردن یخ مواد غذایی، دوباره آنها را داخل فریزر نگذارید.

تهیه غذای سالم

همیشه قبل از آماده کردن سبزیجات و میوه‌های تازه، آنها را بشویید. تخته‌های مخصوص خرد کردن را باید پس از استفاده با آب داغ و صابون شست.