



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهریور رشت

## خودمراقبتی در استفراغ



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش داخلی ۲  
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (داخلی ۲):

(۳۳۰) - ۳۳۳۶۹۰۴۴ - ۳۳۳۶۹۳۹۱ - ۳۳۳۶۹۳۹۱ - ۰۱۳

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

۱. هاکنبری مرلین، ویلسون دیوید. درسنامه پرستاری کودکان ونگ. ترجمه پوران سامی، محمود بدیعی، فاطمه احدی. تهران: نشر و تبلیغ بشری، ۱۳۹۴. ۹۶۲-۹۶۴.

## چگونه ایمنی کودک را رعایت کنیم؟

به اتصالات کودک مانند سرم و بالا بودن نرده های تخت جهت شود. و جهت پیشگیری از سقوط کودک، همراه در کنار تخت حضور داشته باشد.

## چگونه پس از ترخیص از فرزندم مراقبت کنم؟

- بررسی دقیق نوع استفراغ، ظاهر مواد استفراغی
- مشاهده رفتارهای کودک در هنگام استفراغ
- مسواک زدن و شستشوی دهان پس از استفراغ
- عدم مصرف غذای چرب

در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- درد شکم
- استفراغ
- علائم کم آبی

## توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

### تغذیه کودک چگونه است؟

- غذاها و مایعات باید در مقادیر کم و وعده های مکرر
- افزایش حجم مواد غذایی در صورت فروکش کردن استفراغ
- جایگزینی تدریجی رژیم غذایی معمولی

### وضعیت قرارگیری کودک چگونه است؟

در صورت بروز تهوع و استفراغ برای جلوگیری از بازگشت مواد غذایی به حلق، کودک را در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید.

### نحوه مصرف دارو چگونه است؟

- هرگز بدون تجویز پزشک داروی ضد استفراغ به علت بروز عوارضی مانند خواب آلودگی، عصبانیت، تحریک پذیر به کودک ندهید.
- بدون نظر پزشک معالج دارو قطع نشود و در ساعت معین مصرف شود.

### روش بررسی در بیمار مبتلا به استفراغ چیست؟

- تهیه تاریخچه کامل
- معاینه فیزیکی
- آزمایش ادرار از عفونت ادراری و سایر علل
- بررسی سطح الکترولیت های سرم مانند سدیم و ...
- مطالعات رادیوگرافی با نظر پزشک معالج

### درمان استفراغ چیست؟

استفراغ یک نشانه می باشد که می تواند ناشی از یک بیماری جزئی ویروسی یا بیماری های بسیار مهم باشد مثل مننژیت.

♦ تعیین و درمان علت ایجاد استفراغ و پیشگیری از عوارض آن نظیر کم آبی



والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبندتان، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### استفراغ چیست؟

خروج همراه با فشار محتویات معده از طریق دهان را استفراغ می گویند و معمولاً با تهوع و ارغ زدن همراه است. وجود خون در استفراغ یا استفراغ صفراوی نشانه مهم می باشند.

### علائم استفراغ چیست؟

- علائم کم آبی مانند خشکی پوست، کاهش بزاق، ادرار نکردن، نداشتن اشک
- احساس تهوع با تمایل به استفراغ مانند: ترشح بزاق، رنگ پریدگی، تعریق، افزایش ضربان قلب
- احساس ناراحتی در شکم یا حلق