

چه کنیم؟

• زمانی که اسهال پایان یافته است به آهستگی خوردن غذاهای فیبردار را شروع کنید.

• در طول روز مقدار زیادی مایعات صاف شده و بدون گاز بنوشید.

• بجای نوشیدن مایعات خیلی گرم یا سرد ، مایعات هم دما با اتاق بنوشید.

• وعده های غذایی کوچک ، متناوب و میان وعده ها را در طول روز فراموش نکنید.

• از خوردن غذاهای پرچرب ، سرخ کردنی ، پر ادویه و یا خیلی شیرین پرهیزید.

• از خوردن شیر اجتناب کنید. ماست و دوغ کم چرب موارد مناسبی هستند.



از خوردن غذاهای پرفیبر که میتوانند اسهال را بدتر کنند، پرهیزید. این مواد شامل آجیل ها ، دانه ها ، غلات کامل، نخود و لوبیا ، میوه های خشک شده و میوه و سبزیجات خام می باشند.

شما باید از خوردن غذاهای پرچرب نیز خودداری کنید ، چراکه آنها نیز میتوانند باعث بدتر شدن اسهال شود .

• بعد عمل جراحی ممکن است معده یا روده برخی افراد به شیرینی ها و غذاهای پر کربوهیدرات حساسیت نشان دهد .

• از خوراکی های نفاخ و نوشیدنی های گازدار دوری کنید. در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری شود.

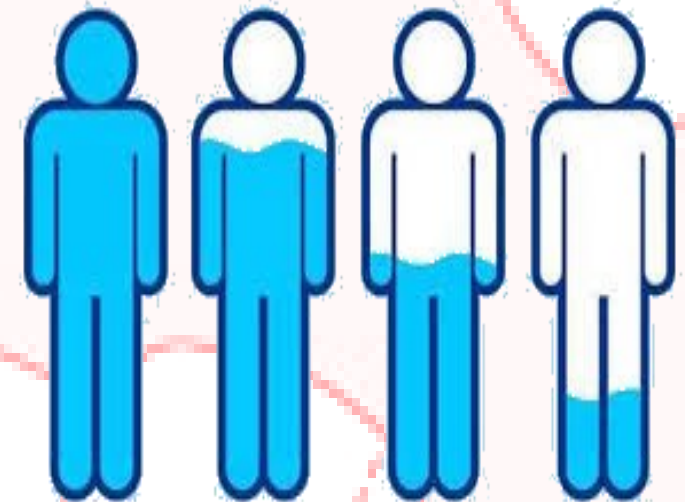


این راهنما جهت آشنایی شما با روش های مقابله با اسهال می باشد. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

• درمان های توده میتوانند حرکات روده ای را افزایش داده و باعث شل شدن مدفوع شوند. (اسهال)

• اسهال کنترل نشده میتواند منجر به از دست دادن مایعات (کم آبی بدن) ، کاهش وزن ، کاهش اشتها و ضعف شود.





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B21/02

تغذیه در اسهال



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

آدامس های بدون قند ، آب نبات ها و دسرهایی که از قند هایی مانند (مانیتول ، سوربیتول و زایلیتول) ساخته شده اند ، خودداری کنید.

اگر اسهال ادامه دار بود یا بیشتر شد و یا رنگ آن غیر طبیعی بود ، با تیم درمان خود تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

ادامه...

از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که گاز تولید میکنند مانند: نوشیدنی های گازدار، سبزیجات نفاخ و آدامس ها پرهیزید، اجازه دهید گاز نوشیدنی های گازدار خارج شود. برای این کار میتوانید حدود ده دقیقه قبل از نوشیدن آن را در لیوانی ریخته و صبر کنید.

غذاها و نوشیدنی های پرپتاسیم بخورید (مانند: آبمیوه های طبیعی ، سیب زمینی با پوست و موز)

غذاهای حاوی فیبرهای محلول را بیشتر مصرف کنید مانند: موز، کمپوت هلو و گلابی ، جو دو سر

حداقل یک لیوان مایعات پس از هر بار اجابت مزاج مصرف کنید. میتوانید از آب به همراه پودر ORS استفاده کنید.

