



آموزش به بیمار

پیشگیری از تهوع و استفراغ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان کودکان دکتر شیخ
واحد آموزش به بیمار

کد سند: DSKH-PAM076

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: آذر ۱۴۰۱

بازنگری بعدی: آذر ۱۴۰۳

روشهای دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ

مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار به آدرس

<https://sheikh.mums.ac.ir/education/patient-education>

https://www.aparat.com/Dr.Sheikh_Hospital/videos

(فیلمهای آموزشی)

اسکن کد با نرم افزار بار کد خوان و ورود مستقیم به

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می-
توانید همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری
آموزش سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به
صورت حضوری یا از طریق تلفن زیر مشاوره دریافت فرمایید:

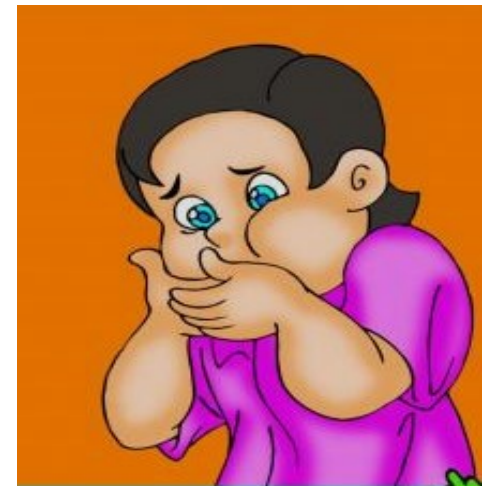
تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۱۴۴

صبح ها: ساعت ۸ الی ۱۲

منبع: <http://www.nursingconsult.com>

سایر توصیه ها

- سعی کنید غذا را در محیط های با مناظر مطلوب،
بوهای خوشایند و آرام برای کودک فراهم کنید.
- در صورت تمایل غذای سرد میل شود و از مصرف
غذای پر چرب اجتناب شود.
- برای کاهش تهوع و استفراغ از داروهای ضد استفراغ
تجویز شده استفاده کنید و در صورتی که علایم
تهوع و استفراغ بیش از ۲۴ ساعت طول کشید و
همراه با کم ادراری، ضعف یا خشکی دهان بود
هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ از شایعترین عوارض جانبی شیمی درمانی هستند. شدت و احساس تهوع و مدت آن به داروهای کودک بستگی دارد. خوشبختانه تهوع و استفراغ با ایجاد تغییراتی در روش های صرف غذا و با استفاده از داروهای ضد تهوع کاهش می یابند.

پیشگیری از تهوع و استفراغ

برای پیشگیری از تهوع و استفراغ نکات زیر را رعایت کنید:

- مایعات حداقل ۱ ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف شود، اما همراه با غذا آب میل نشود.
- به آرامی غذا خورده شود و به آهستگی مایعات را بنوشد.
- از مصرف غذاهای شیرین، سرخ شده و چرب پرهیز شود.

- غذاهای سرد یا با درجه حرارت اتاق مصرف شود، تا بوی غذا کودک را آزار ندهد.
- از بوهایی که کودک را آزار می دهد (بوی غذا، دود، عطر) اجتناب شود.
- بعد از غذا دراز نکشد و به صورت نشسته روی صندلی استراحت کند.
- با حرف زدن با او، تشویق به تماشای تلویزیون، یا گوش کردن به موسیقی فکر او را از تهوع منحرف کنید.
- اگر کودک بزرگ است به او بگویید: در هنگام احساس تهوع، دهان خود را ببندد و از راه بینی نفس عمیق بکشد. (حداقل ۱۰ نفس)
- در صورتی که کودک معمولاً حین شیمی درمانی دچار حالت تهوع می شود چند ساعت قبل از شیمی درمانی چیزی نخورد.



موسیقی بر عوارض جسمی و روحی روانی ناشی از شیمی درمانی اثر گذار است. گوش دادن به موسیقی باعث آرام سازی، ارتقای خلق و خو و کیفیت زندگی و همچنین ایجاد احساس سلامتی و انرژی می شود که خود سبب افزایش پاسخ های ایمنی بیماران می شود. همچنین بعضی از مطالعات نشان داده اند که استفاده از موسیقی سبب کاهش درد و اضطراب در بیماران می شود. کاهش درد و اضطراب به طور غیر مستقیم می تواند بر میزان تهوع بیماران اثر گذار باشد.

