

Hasta Rehberi

Gastroenterit (Mide Gribi) Durumunda Ne Yapmalısınız?

Sevgili Hasta,

İshal ve kusma, mide-bağırsak enfeksiyonlarının (gastroenterit) yaygın belirtileridir. Vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olmak için aşağıdaki ipuçlarını uygulayabilirsiniz:

En Önemli Kural: Sıvı Kaybını Önlemek

- ✓ **Bol sıvı tüketin:** Vücudunuzun kaybettiği suyu ve mineralleri yerine koymak çok önemlidir. Sık sık küçük yudumlarla su veya az şekerli çay (örneğin nane çayı) için.
- ✓ **Elektrolit çözeltileri:** Eczaneden temin edilebilen elektrolit tozları, özellikle ishal ve kusma durumunda faydalıdır. Ev yapımı bir çözüm için 1 litre suya 1 çay kaşığı tuz ve 8 çay kaşığı şeker ekleyebilirsiniz.

Beslenme & Dinlenme

- ✓ **Hafif yiyecekler:** İshal ve kusma durduktan sonra, sindirimi kolay, hafif yiyeceklerle beslenmeye başlayın (örneğin, muz, pirinç, elma püresi veya ekmek kızartması).
- ✓ **Dinlenin:** Vücudunuzun iyileşmesi için yeterli dinlenmeye ihtiyacı vardır.
- ✓ **Yağlı ve şekerli yiyeceklerden kaçının:** Süt ürünleri, yağlı ve kızartılmış yiyecekler, baharatlı yiyecekler ve tatlılar bağırsakları daha fazla tahriş edebilir.

Ne Zaman Doktora Görünmelisiniz?

- ⚠ Belirtiler 2-3 günden sonra düzelmiyorsa.
- ⚠ Yüksek ateşiniz varsa.
- ⚠ Dışkıınızda kan veya mukus görüyorsanız.
- ⚠ Ciddi karın ağrısı veya bayılma hissi varsa.
- ⚠ Dehidrasyon belirtileri (örneğin, ağız kuruluğu, az idrar yapma) varsa.

Sağlıklı Kalın!

Praxis Adar