

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazatérést. A sürgősségi osztályon megvizsgáltuk, és kizártuk a háttérben álló közvetlen életveszélyt vagy sürgős műtéti igényt. Ahhoz azonban, hogy otthon is biztonságban gyógyulhasson, kérjük, hallgassa meg ezt a rövid útmutatót.

□ A legfontosabb: A folyadékpótlás

Hányáskor nemcsak vizet, hanem fontos ásványi sókat is veszít a szervezete. A cél a kiszáradás megelőzése:

- Kortyoljon türelmesen: Ne igyon sokat egyszerre! Kanálnyi adagokkal kezdje, 5-10 percenként.
- Mit igyon? A legjobb a szénsavmentes ásványvíz, a lehűtött teakeverék vagy a gyógyszerárban kapható rehidratáló folyadék. Kerülje a tejet, az alkoholt és a túl édes üdítőket.
- Jégkocka: Ha a víz sem marad meg, próbáljon meg elszopogatni egy jégkockát vagy egy kis fagyasztott gyümölcslevet.

□ Diéta és gyógyszerek

Ne erőltesse az evést, amíg aktívan hány. Ha már kezd megnyugodni a gyomra:

- Fokozatosság: Kezdje kétszersülttel, ropival, főtt krumplival vagy párolt rizzsel. Kerülje a zsíros, fűszeres ételeket legalább 2-3 napig.
- Gyógyszerek: Csak azokat a hányáscsillapítókat szedje, amiket itt felírtunk Önnek. A fájdalomcsillapítókkal (különösen az éhgyomorra vett aszpirinnel vagy ibuprofennel) legyen óvatos, mert irritálhatják a gyomrot.

□ Következő lépések

A panaszai mögött állhat vírusfertőzés, ételmérgezés vagy egyéb emésztési zavar.

- Kérjük, a következő munkanapon keresse fel háziorvosát a kapott zárójelentéssel.
- Ha a panaszai 48 órán belül nem enyhülnek, további kivizsgálásra (például újabb laborra vagy ultrahangra) lehet szükség, amit a háziorvos fog koordinálni.

---

☐ Mikor forduljon azonnal ismét orvoshoz?

Bár hazaengedtük, az állapota változhat. Azonnal kérjen segítséget (112 vagy visszatérés a sürgősségre), ha:

- Kiszáradás jeleit észleli: Nem tud vizelni, nagyon száraz a szája, szédül felálláskor vagy beesettek a szemei.
- Vér megjelenése: Ha a hányadék kávézaccszerű vagy élénkvörös vért tartalmaz.
- Súlyosbodó fájdalom: Ha a hasi fájdalma élessé, elviselhetetlenné válik, vagy a hasa „deszkakemény”.
- Láz: Ha magas láza lesz, ami nem csillapodik.

Vigyázzon magára, pihenjen sokat, és adjon időt a szervezetének a regenerálódásra!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)