

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி குறித்த ஆலோசனை

1. நிறைய பச்சைத் தண்ணீரும், பார்லி தண்ணீர், குளுகோஸ் பானம், நீராகாரம், தெளிந்த சூப் போன்ற பானங்களும் பருகங்கள். சிறுநீர் தெளித்தும் நாக்கு காரமாகவும் இருந்தால் போதிய அளவு தண்ணீர் உட்கொள்வதாகக் கருதலாம்.
2. வாந்தி வந்தால், பானங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பருகங்கள். சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஓரிரு வாய் பானம் கொடுத்து, படிப்படியாக அளவை அதிகமாக்குங்கள். வாந்தி வந்தால், சற்று நேரம் ஓய்வெடுத்துவிட்டு மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள்.
3. வாந்தி நின்று சுமார் எட்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, படிப்படியாக மென்மையான உணவை உட்கொள்ளத் தொடங்கலாம்.
4. பால், கிரீம் மற்றும் பால் கலந்த பொருட்களை அடுத்த சில நாட்களுக்குத் தவிர்க்கவும்.
5. பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் மருத்துவரை நாடுங்கள்:
 - வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி அடிக்கடி வந்தால் அல்லது அதிகமாக வந்தால்
 - 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் வாந்தி குறையாவிட்டால்
 - மலத்தில் இரத்தம் இருந்தால்
 - சிறுநீர் கழித்தல் குறைந்து, வாய் உலர்ந்து, உடல் வலுவழிந்தால்

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933 www.cgh.com.sg
Reg No 198904226R

For appointments and enquiries,
please call the CGH Appointment Centre at
Tel: (65) 6850 3333

CGH Appointment Centre operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit
<http://www.cgh.com.sg>



Organisation Accredited by
Joint Commission International



All information is valid at the time of printing (July 2012)
and subject to revision without prior notice.



Advice on Diarrhoea & Vomiting



Diarrhoea and vomiting advice

1. Drink lots of water and clear fluids such as barley water, glucose drinks, boiled rice water and clear soup. Water intake is sufficient if the urine is clear and the tongue wet.
2. If vomiting, take fluids slowly. In children, start with small sips and gradually increase the amount. If vomiting occurs, rest for a while and then try again.
3. About 8 hours after vomiting has stopped, gradually return to a soft diet.
4. Avoid milk, cream and dairy products for the next few days.
5. Consult a doctor if:
 - The diarrhoea or vomiting increases in frequency or amount.
 - Diarrhoea and vomiting does not improve after 24 hours.
 - The stool has blood in it.
 - There is decreased urination, dry mouth and lethargy.

腹泻和呕吐患者忠告

1. 多喝水和清流质，如大麦水，葡萄糖水，米汤，清汤。如果尿液干净和舌头湿润，说明体内水分已足够了。
2. 如果呕吐，需慢慢喝一些流质。若小孩，开始慢慢喝一小口，然后逐渐增多。如果发生呕吐，休息一会儿，然后再喝。
3. 停止呕吐后大约8小时，逐渐吃一些半流质食物。
4. 几天内不要喝牛奶及乳质品
5. 如果发生以下情况，请重返医院或诊疗所复诊：
 - 腹泻或呕吐频率或量增加。
 - 24小时后腹泻，呕吐未见好转。
 - 大便有血。
 - 大便减少，口感和感觉疲倦。

Nasihat ceret-berat dan muntahan

1. Minum banyak air dan cecair tanpa campuran seperti; air barli, minuman glukos, air beras mendidih, sop tanpa campuran. Pengambilan air adalah mencukupi jika air kencing adalah jernih dan lidah basah.
2. Jika muntah, ambil cecair perlahan-lahan. Bagi kanak-kanak, mulakan dengan menghirup sedikit dan meningkatkan jumlahnya secara beransur-ansur. Jika muntah berulang lagi, rehat sebentar dan kemudian cuba lagi.
3. Lebih kurang 8 jam setelah muntah berhenti, kembali kepada pemakanan yang ringan.
4. Jauhi daripada susu, krim dan produk tenusu untuk beberapa hari berikutnya.
5. Minta nasihat doktor jika:
 - Ceret-berat atau muntah berlaku lebih kerap atau jumlahnya bertambah.
 - Ceret-berat atau muntah tidak baik selepas 24 jam.
 - Najis berdarah.
 - Kencing yang berkurangan, mulut kering dan tidak bermaya.