



مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر

اسهال و استفراغ



منبع: کودکان ونگ

تهیه و تنظیم: ساره آشوری (سوپروایزر آموزشی مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر)

-از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

-اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و داروی ضد استفراغ بدون تجویز پزشک خودداری شود. شما می توانید مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر به کودک بخورانید.

-در صورتیکه کودک استفراغ دارد تا دو ساعت به کودک چیزی ندهید. سپس ابتدا مایعات را با قاشق و هر 10 تا 15 دقیقه به کودک بدهید. اگر بعد از یک ساعت کودک استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه کنید.

-اگر با خوراندن مایعات مشکلی وجود نداشته باشد، مقدار کمی غذاهای نرم به کودک بخورانید. اگر با غذای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم کودک را از سر بگیرید.

محلول ORS به ازای هر بار دفع 50-100 سی سی داده شود.

رعایت بهداشت فردی و توصیه های بهداشتی:

دست های خود و کودکان را با آب و صابون بشویید. قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج، میوه و سبزیات را ضد عفونی شده مصرف کنید. از دست فروشان و فروشنندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید.

-غذای پخته شده را فوراً میل نمایید. هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است. از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.

- اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید.

-هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده ی استاندارد استفاده نمایید.

-قبل و بعد از تماس با پوشک آلوده دست ها را بشویید. پوشک را به روش بهداشتی دفع کنید.

-از دادن نوشیدنی های ترش، آبمیوه های صنعتی، نوشابه و غذاهای چرب اجتناب شود چون باعث بدتر شدن اسهال می شود.

درمان در بیمارستان :

معمولاً شامل: اجرای موارد بالا به علاوه ی سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی(مدفوع، ادرار و خون) با نظر پزشک میباشد .

پیشگیری بیماری :

پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است. مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی های او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید. سعی کنید همه ی اعضای خانواده بهداشت شخصی خود را رعایت کنند .

غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید. اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را 6 دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

نمیتوان از آلوده شدن کودک به ویروس های ایجاد کننده اسهال و استفراغ پیشگیری کرد، اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده، مصونیت پیدا میکنند.

دادن شیرمادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.

علائم کم آبی که به آن توجه نمود:

چشم های گود رفته

نداشتن اشک به هنگام گریه گریه کردن

کم شدن ادرار

خشکی دهان

درمان بیماری :

پزشک کودک شما را معاینه می کند و تصمیم می گیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود. درمان در منزل معمولاً شامل: رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر(شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز، سیب، مایعات غیر شیرین)، تهیه ی محلول (ORS)طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شده ی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک



گاسترو انتریت: التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایع است .

اسهال چیست؟ افزایش دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر قوام مدفوع را گویند .

استفراغ چیست؟ بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند .

علت گاستروانتریت چیست؟ علت بیماری ممکنست ویروسی یا میکروبی باشد.

گاستروانتریت ویروسی: دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است.

گاستروانتریت میکروبی: طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده می شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری: علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتهايي، درد شکم، ضعف و تب است.

اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید :

درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن، فرو رفتگی چشم ها، خواب آلودگی غیر عادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر(به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی .