

## اسهال و استفراغ در کودکان (گاسترو آنتریت)

کد رسانه: Plt-Shafa-116-001



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



### فعالیت:

کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی شود. در نتیجه برای کاهش اتلاف انرژی، زمان استراحت بیشتری نیاز است.

### رعایت بهداشت فردی:

- 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 سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمایید.
- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نکنید.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، 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.

### دارو:

- از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک برای کودک خودداری کنید.
- در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری کنید و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود.
- به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک آنها را طبق دستور پزشک و تا انتهای دوره درمان مصرف نمایید.

◀ از دادن غذاهای پرادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام و قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.

◀ از دادن نوشیدنیهای ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود)، آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.

◀ از مصرف غذاهای بسته بندی شده، چرب و پرادویه خودداری کنید.

◀ در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند همچنین جهت جلوگیری از سوء تغذیه باید دفعات تغذیه را زیاد کنید.

◀ اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.

◀ اگر کودک اسهال داشت ولی استفراغ کم است، رژیم غذایی معمول که حاوی مواد قندی کمی است را ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان به وی بدهید.

◀ ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی های او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید.

◀ از دادن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس به کودکان خودداری کنید.

◀ غذای پخته شده را فوراً میل نمایید. (هر چه فاصله بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است)

◀ اگر قصد مسافرت دارید به فکر آب پاکیزه باشید.

◀ از مصرف غذاهای تهیه شده در رستوران ها، بستنی و لبنیات محلی خودداری کنید.

## گاستروآنتریت چیست؟

گاستروآنتریت یا بیماری التهاب معده‌ای روده‌ای نوعی بیماری است که در آن لوله‌ی گوارش (معده و روده‌ی کوچک) دچار التهاب و عفونت می‌شود و منجر به ایجاد ترکیبی از اسهال، استفراغ، درد و گرفتگی عضلات شکمی می‌گردد. اسهال و استفراغ معمولاً بیماری خفیفی است، اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است.

## علت ایجاد بیماری:

عامل ایجاد بیماری می‌تواند ویروس، باکتری و یا انگل باشد. این بیماری می‌تواند در اثر مصرف آب یا غذای آلوده و یا تماس با افراد مبتلا ایجاد شود. علائم و نشانه‌ها معمولاً بین ۱۲ تا ۷۲ ساعت پس از آلوده شدن فرد ایجاد می‌شود. اگر عامل ویروسی باشد، وضعیت غالباً طی یک هفته رفع می‌شود. بعضی از علائم ویروسی ممکن است همراه با تب، خستگی و سردرد باشد. اگر عامل باکتری باشد طول مدت بیماری بیشتر است و ممکن است گاهی به همراه دردهای شکمی، اسهال خونی نیز دیده شود.

## علائم شایع بیماری:

۱. اسهال و استفراغ
۲. درد شکمی
۳. دل پیچه، درد عضلانی
۴. تب
۵. کم آبی بدن در اثر اسهال
۶. حساس بودن شکم هنگام لمس



## در صورت مشاهده‌ی علائم زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید:

- اسهال مکرر (مخصوصاً اسهال آبکی)، اسهال خونی
- درد شکم
- عدم تحمل غذا و امتناع از نوشیدن
- خشک بودن زبان
- ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم
- خواب آلودگی غیر عادی
- فرو رفتن چشمها
- ضعف و بی حالی شدید
- تب بالا

## تشخیص:

این بیماری از روی علائم و نشانه‌های بیمار و گاهی با انجام آزمایش مدفوع جهت بررسی وجود خون در مدفوع تشخیص داده می‌شود.

## خطرات اسهال و استفراغ:

مهمترین عارضه‌ی اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می‌شود. کم آبی درجه‌های مختلفی دارد که درجه پایین آن می‌تواند قابل تحمل باشد، اما درجه‌های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بچه‌هاست.

## پیشگیری از بیماری:

سعی کنید همه‌ی اعضاء خانواده، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند.



**(شستشوی دست از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است)**

## درمان:

درمان براساس شدت بیماری میتواند در منزل یا بیمارستان انجام شود. اگر علائم بیماری شدید باشد و بیمار دچار کم آبی شدید شده باشد، نیاز به بستری و سرم درمانی دارد.

## درمان در بیمارستان:

- درمان در بیمارستان شامل سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک، استراحت در بستر و رعایت رژیم غذایی مناسب می‌باشد.



## درمان در منزل:

### توصیه‌های غذایی:

- ◀ از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید. (آب به تنهایی نمی‌تواند جذب گردد)
- ◀ طبق دستور پزشک از پودر ORS استفاده نمایید.
- ◀ از مصرف آب میوه، شیر، غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می‌شوند.
- ◀ تغذیه با مواد غذایی سبک مانند کته و ماست، سینه مرغ، موز، سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
- ◀ توصیه میشود کودک با شیر مادر تغذیه شود و غذای تازه به او بدهید و از دادن غذای شب مانده به او خودداری کنید.
- ◀ از مصرف آب میوه‌های آماده و بسته بندی شده خودداری کنید.