



بیمارستان تخصصی بیستون

اسهال و استفراغ

در کودکان



واحد آموزش به بیمار

اسهال و استفراغ چیست؟

افزایش دفعات اجابت مزاج بیش از ۳ بار در روز، افزایش مقدار مدفوع، تغییر در قوام مدفوع (شل شدن مدفوع) را اسهال می گویند. عامل ایجاد کننده آن ممکن است عوامل بیماری زا شامل (ویروس - میکروب یا انگل ها)، غذاهای مسموم و مصرف آب آشامیدنی ناسالم باشد. گاهی این تغییرات همراه با درد شکم، تهوع و تب نیز است.

استفراغ: به خروج محتویات معده از راه دهان استفراغ می گویند.

در اثر این بیماری کودک مایعات و مواد دیگری را از طریق اسهال و استفراغ از دست می دهد. به همین دلیل دچار کم آبی می شود.

علائم کم آبی

۱. دفع ادرار کاهش یافته و رنگ ادرار تیره تر از حالت معمول می شود.

۲. خستگی، بی حالی، خواب آلودگی در کودک

۳. گریه بدون اشک و گودافتادگی چشم ها

۴. خشکی مخاط دهان

در مرحله کم آبی شدید علائمی مثل بی قراری و تشنگی و ولع شدید برای نوشیدن آب هم ظاهر می شود.

درمان

برای جلوگیری از ایجاد کم آبی در هنگام ابتلا به اسهال رژیم معمولی کودک را ادامه دهید. اگر کودک شیرخوار است به شیردهی ادامه دهید.

برای جبران آب از دست رفته می توانید مایعاتی مانند چای کم رنگ و دوغ را به رژیم غذایی اضافه کنید.

همچنین بهتر است از (او آر اس) ORS هم استفاده نمایید.

غذاهای کودک را محدود به رژیم خاص شامل (موز - برنج - آب سیب و غیره) نکنید.

از دادن مایعاتی نظیر نوشابه - آب گوشت و آب میوه صنعتی خودداری نمایید.

حتماً رژیم غذایی کودک شامل گوشت پخته شده، تخم مرغ پخته و حبوبات پخته و نان و برنج پخته شده باشد.

* سعی کنید از غذاهای تازه و سالم برای کودک استفاده کنید در صورت استفاده از غذایی که قبلاً تهیه شده قبل از استفاده آن را کاملاً گرم کنید.

* سبزی ها و میوه ها را قبل از مصرف بصورت بهداشتی بشویید.



* برای کودکان نوپا (۳-۱ سال) که دچار اسهال شده اند می توان از غذاهای نرم و پوره ای استفاده نمود. یک رژیم غذایی که راحت هضم شود و حاوی غلات (نان و برنج) پخته و انواع گوشت مرغ کاملاً پخته شده باشد بسیار مناسب است.

راه های پیشگیری



اگر عامل اسهال و استفراغ میکروب یا ویروس باشد بیماری می تواند به دیگران انتقال یابد. برای جلوگیری از این انتقال باید به نکات زیر دقت فرمایید.

* دست های خود و کودکان را مرتب بشویید.

* وسایل بازی و ظروف غذای کودک را تمیز بشوید و آنها را در دسترس دیگران قرار ندهید.

* دستشویی و توالت را روزانه ضدعفونی و کاملاً شستشو نمایید.

* رعایت بهداشت مقعد در کودک نیز مهم است.

* به کودک خود آموزش دهید قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به دستشویی دست های خود را بشوید.

* از آب سالم استفاده کنید.

طرز تهیه سرم خوراکی (او آر اس)

بسته ORS را می توانید از داروخانه ها تهیه کنید.

هر بسته از آن را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کرده و در ظرف در دار در یخچال نگهداری کنید و به ازای هر بار دفع اسهال براساس تحمل کودک با استکان و یا قاشق به او بخورانید.

در صورت استفراغ ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس مجدد محلول را به آهستگی بدهید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

۱- اگر کودک همراه با اسهال، استفراغ نیز دارد و هیچ غذایی را تحمل نمی کند.

۲- در صورت تشنگی شدید

۳- اگر کودک دچار بیحالی و خواب آلودگی شد.

۴- تب بالای ۳۸ درجه

۵- وجود خون در مدفوع