



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

## آموزش به بیمار اسهال و استفراغ



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی : آقای دکتر نجفی  
(متخصص کودکان و نوزادان)

بهمن ۱۴۰۱

## رژیم غذایی :

- رژیم اسهالی ( مصرف سیب ، موز ، کته ، ماست ، مایعات غیر شیرین و سوپ )  
 - کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود . بنابراین باید کوشش شود که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود  
 - کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند حداقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد .  
 - تغذیه کودک با دفعات بیشتر و حجم کمتر  
 - پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای ، سودا ، سوپ رقیق ، یا ژلاتین بنوشید . اگر تا ۲۴ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد ، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات ، برنج ، تخم مرغ ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید . اگر تا ۳-۱ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد ، تدریجاً رژیم عادی خود را از سر بگیرید . از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید : (الکل ، غذاهای پر ادویه ) پیتزا ، اسپاگتی ، پیاز ( سس گوشت ، سبزیجات و میوه های خام ، سس سالاد ، قهوه و شیر .

منبع : پرستاری کودکان وونگ



با آرزوی سلامتی و تندرستی

## نحوه آماده سازی و مصرف ORS :

پودر ORS محلول کاملی از گلوکز و سه نوع نمک می باشد ، یک بسته پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید . این محلول تا ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد ، شیرخواری که علائم واضح کم آبی دارد نیاز به ۷۵ سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به محلول ORS دارد ، معمولاً این مقدار طی ۶-۴ ساعت مصرف می شود ، در مجموع ممکن است مقدار بیشتر یا کمتری مورد نیاز باشد که بهتر است در این مورد با پزشک مشورت شود .



## اسهال و استفراغ :

به التهاب روده و معده که موجب اسهال یا استفراغ و یا هر دو می شود گاستروآنتریت می گویند ، به افزایش دفعات اجابت مزاج افزایش حجم مدفوع و یا تغییر در قوام مدفوع اسهال گفته می شود ، استفراغ خروج توام با فشار محتویات معده از طریق دهان است و معمولاً با تهوع همراه است .

- اولین قدم در بررسی مبتلایان به اسهال ، شناسایی و در صورت لزوم درمان کم آبی و سپس رد علل مهم و خطرناک اسهال است .

## علائم بیماری :

- اسهال ، استفراغ ، بی اشتهایی ، درد شکم ، ضعف و تب

- عدم تحمل غذا ، امتناع از نوشیدن ، خواب آلودگی ، عدم دفع ادرار یا کاهش حجم ادرار ، خشک بودن مخاط دهان

- اسهال خونی در نوع میکروبی

## درمان :

- در اسهال های ویروسی درمان حفاظتی است و جبران کم آبی و آب از دست رفته می باشد . اگر کم آبی وجود ندارد یا خفیف است رژیم غذایی معمول با چربی و فیبر پایین ادامه دارد ( کته با ماست ، آب سیب ، پوره سیب زمینی یا فرنی ) زیاد شیرین نباشد .

در اسهال باکتریال طبق نظر پزشک آنتی بیوتیک تجویز می شود .

## خودمراقبتی در منزل :

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

- رعایت بهداشت فردی به خصوص شستشوی دست ها با آب و صابون

- غذای کودک را در دمای مناسب نگهداری کنید .  
- اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را حداقل ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود .

- مواد غذایی خام (گوشت و مرغ ) را کاملاً بپزید .  
- ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می نماید .

- دادن شیر مادر به شیرخوار مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخوران است .

- محلول ORS را طبق دستور پزشک مصرف کنید ( نحوه آماده سازی محلول ORS روی بسته آن درج شده است ) .

- دست های خود را قبل از شیر دادن یا شروع تهیه غذا ، قبل از صرف غذا و بعد از تعویض پوشک با آب و صابون بشوئید .

- میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید .

- غذای پخته شده را فوراً میل کنید . هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است .

در این شرایط به پزشک مراجعه نمایید:

- تورم شکم

- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

- تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر

- اگر اسهال واستفراغ پس از درمان مجدداً باز گردد.

- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد ، یا کاهش ادرار به وجود آیند.

- درد شدید شکم یا راست روده

- بی حالی شدید

- کاهش سطح هوشیاری

- وجود خون در مدفوع

- بی قراری