



دانشگاه علوم پزشکی کردستان

بیمارستان شفا شهرستان سقز



موضوع:

اسهال و استفراغ کودکان



ژیلا قایشی
واحد آموزش بیمارستان شفا

اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک شدیم، آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم. میوه های فصل تابستان قابلیت شستشوی بالایی ندارند و پوست آنها کنده نمی شود مثل توت، توت فرنگی و... به همین دلیل بعد از شستشو ممکن است به طور ثانویه دچار آلودگی شوند. خوراندن این میوه ها به کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود.

توصیه به مادران:

توصیه می گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند. غذای تازه به کودکان بدهند و وعده های غذایی کودکان را در یخچال نگهداری کنند. از دادن غذاهایی مانند سوسیس و کالباس به کودکان خودداری کنند. اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند تنقلات و بستنی را از مکان سالم تهیه کنند و در دادن تنقلات به کودکان افراط نکنند.

شاد و سدرست باشید

پیشگیری

در شش ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر توصیه می شود. شیر مادر تا حد زیادی می تواند جلوی بیماری های عفونی مانند اسهال و استفراغ را بگیرد و بعد از شش ماهگی همراه شیر مادر، تا ۲ سال غذای کمکی را اضافه می کنیم. نکته دیگر نحوه تهیه مواد غذایی کودک است. در فصل گرم سال، غذای کودکان نباید بیرون از یخچال نگهداری شود. و از مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنید. در صورت استفاده از بستنی از پاستوریزه بودن آن اطمینان داشته باشید. مسافرت ها در فصل تابستان زیاد است و باید از مصرف یخ های آلوده اجتناب کرد از یخ به طور غیر مستقیم می توان برای خنک کردن آب و نوشابه استفاده نمود، یعنی بطری آب را لا به لای یخ بگذاریم، نه یخ را مستقیم در لیوان آب بیندازیم.

اگر در مدفوع کودک خون وجود داشت، تب بالا و ضعف و بی حالی شدید وجود داشت بلافاصله به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

وقتی کودک مبتلا به گاستروانتریت می شود:

به او اجازه استراحت دهید .

استفاده از پودر او آر اس را شروع کنید .

از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید زیرا در کودکان مبتلا به گاستروانتریت آب به خوبی جذب نمی گردد .

همچنین از مصرف آب میوه و شیر گاو که باعث شدید تر شدن اسهال می گردد پرهیز نمایید .

تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج ، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز نمایید .

از دادن مواد غذایی شیرین مانند بستنی و نوشابه گاز دار اجتناب کنید زیرا سبب تشدید اسهال می شود.

در صورت تشدید بیماری به پزشک مراجعه کنید.

برای جلوگیری از کم آبی (از دست رفتن بیش از حد مایعات بدن) به کودک پودر او آر اس حل شده (که از داروخانه قابل تهیه است) بدهید .

در صورت تب از تب بر مناسب طبق نظر پزشک استفاده کنید .

در صورت استفراغ برای نیم تا یک ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده استراحت کند و بعد با حجم کم، خوردن را شروع کنید .

موارد احتیاط در گاستروانتریت:

معمولا این بیماری در نوزادان که خطر کم آبی در آن ها بیشتر است، وخیم تر است.

اگر بیماری در نوزادان دیده شد لازم است به پزشک مراجعه کنید

به کودکان داروهای ضد اسهال ندهید.

شایع ترین علت گاستروانتریت حاد در کودکان علل ویروسی است که معمولا باعث اسهال آبکی، دردهای شکم و استفراغ می شود. هم چنین ممکن است علائم شبیه آنفولانزا، از جمله تب و لرز وجود داشته باشد، که برای یک روز یا بیشتر به طول می انجامد. از آنجایی که این بیماری در اکثر موارد ناشی از ویروس است ،آنتی بیوتیک بر این نوع گاستروانتریت اثری ندارد . درمان باید بر جایگزینی آب و املاح از دست رفته از راه اسهال متمرکز باشد تا از کم آبی بدن جلوگیری شود. اگر کم آبی بدن شدید باشد ممکن است نیاز به تزریق داخل وریدی مایعات (سرم درمانی) و بستری شدن به وجود آید.

نشانه ها و علائم :

اسهال

استفراغ

دل پیچه

مراقبت در منزل :

ادامه تغذیه از مواد غذایی در حجم کم و دفعات بیش تر توصیه می شود