

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) چیست ؟

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو میشود و در کودکان شایع است .
اسهال و استفراغ معمولا بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است .

اسهال چیست ؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج ، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع را گویند.

استفراغ چیست ؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند .

علت گاستروآنتریت چیست ؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد .

گاستروآنتریت ویروسی

دوره بیماری معمولا کمتر از یک هفته است کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است .

گاستروآنتریت میکروبی

طول مدت بیماری بیشتر است بیمار تب دارد ، گاهی اسهال خونی دیده میشود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد .

علائم بیماری

علائم بیماری ممکن است تا ۵ روز بعد از ابتلا به بیماری ظاهر شود شامل
اسهال ، استفراغ
بی اشتها
درد شکم
ضعف و تب

در کودکان بزرگتر

- عدم تحمل خوراکی
- چشم های گود افتاده
- کم شدن دفع ادرار
- خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری
- اسهال بیش از ۳ نوبت در یک ساعت

مراقبت در منزل شامل

- برای جلوگیری از کم آبی کودک مقادیر زیادی آب و مایعات شل به او بدهید .
- سرم خوراکی (ORS) (اُ آر اِس) (طبق دستور پزشک) تهیه و به کودک بخورانید.

تذکر :مصرف اُ آر اِس در سن زیر شش ماه ممنوع می باشد (بین ۱۲-۶ ماه) بسیار با احتیاط داده شود.

درمان بیماری

- در صورتی که اسهال و استفراغ بعد از ۲۴ ساعت بهتر نشود حتی اگر علائم بیماری خفیف باشند ، با پزشک تماس بگیرید .
- در صورت تداوم استفراغ بیش از ۳ روز به پزشک مراجعه شود
- اگر سن فرزند شما بیش از ۶ ماه است و شما نسبت به ابتلا فرزندتان به اسهال و استفراغ مشکوک هستید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید .
- همچنین در صورتی که کودک یا شیر خوار شما دچار هر یک از علائم کم آبی و یا نشانه های خطر باشد بدون اتلاف وقت با پزشک تماس بگیرید .
- خواب آلودگی و یا عصبانیت
- خودداری از خوردن و آشامیدن به مدت ۶ ساعت یا بیشتر
- استفراغ مکرر حتی اگر کمتر از ۶ ساعت طول کشیده باشد.



- رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذائی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر ، غذای نرم ، کته ماست ، موز ، سیب ، مایعات غیر شیرین) داده شود
- از دادن مرکبات (لیمو ، پرتقال) و غذاهای دارای فیبر زیاد (میوه و سبزیجات) خودداری کنید .

در صورتی که علائم کم شود یعنی کمتر از سه بار در رفع اسهالی یا استفراغ شود دیگر نیازی به سرم خوراکی نیست و تغذیه ادامه یابد.

پیشگیری بیماری

- پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است . مثلا ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازیهای او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید . سعی کنید همه اعضای خانواده ، بهداشت شخصی خود را دقیقا رعایت کنند .
- مطمئن شوید که شیشه شیر و ظرف غذای کودک را قبل از استفاده ضد عفونی کرده اید.
- دست خود را قبل از دست زدن به غذا و بعد تماس با گوشت خام بشوئید.
- غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید اگر به کودک تخم مرغ بدهید آن را ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملا سفت شود و تخم مرغ را خوب بپزید .
- نمی توان 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 مییابد .

دادن شیر مادر به شیرخوار ، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیر خواران است .





یا من اسرہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

اسهال و استفراغ در نوزادان و کودکان کد محتوا: ۲۴۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه می کنند		درمان کودکان سنین بالا تر	
روزاول	در ۲۴ ساعت اول هم به کودک شیر دهید و دفعات تغذیه به نسبت تحمل و تقاضای شیر خوار ادامه یابد.	روز اول	به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آب میوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید
روز دوم	کم کم مواد غذایی را برای کودک شروع کنید.	روز دوم	پوره میوه بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی اضافه کنید .
روز سوم	کودک باید بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سرگرفت	روز سوم	مرغ و سوپ را به رژیم غذایی اضافه کرد دادن شیر را از سرگرفت
روز چهارم		نان ، بیسکویت تخم مرغ گوشت و ماهی را به رژیم غذایی اضافه کرد	
روز پنجم		کودک بهبودی یافته و رژیم غذایی عادی را از سر بگیریید .	

تهیه کننده : معصومه اندیش "کارشناس پرستاری"
منبع : کتاب درسنامه پرستاری کودکان و ننگ ۲۰۱۵
مشاور علمی : خانم دکتر ناهید اصلانی "متخصص اطفال"
طراحی و تدوین : محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی "سمیه فریدونی" کارشناس پرستاری "مریم اقتداری" کارشناس ارشد
پرستاری " فتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹

رعایت بهداشت فردی

- دستهای خود و کودکان را قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا ، پس از مصرف غذا ، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشویید .
- میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمائید .
- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد ، خوراکی تهیه نکنید .
- غذای پخته شده را فوراً میل نمائید . (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 حتما قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید . هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و حتی الامکان از بطریهای آب پلمپ شده استاندارد استفاده نمائید .