

## اسهال و استفراغ

گاستروانتریت یعنی التهاب معده و روده؛ که به طور عمده به وسیله ویروس ایجاد می شود. علائم این بیماری شامل: اسهال با یا بدون استفراغ، تهوع، تب و درد های شکمی میباشد. در کودکان ممکن است علائم و نشانه های بیماری به صورت غیراختصاصی باشد. اسهال به صورت دفع مدفوع مایع و شکل نیافته در دفعات مکرر تعریف شده است.



## علت اسهال استفراغ

اکثر عوامل بیماریزا در اسهال غالباً از طریق دهانی-مدفوعی، آب و غذای آلوده و یا فرد به فرد به ویژه در تماس های نزدیک مانند مهد کودک ها منتقل می شود. روتاویروس مهم ترین علت وقوع اسهال استفراغ های جدی در کودکان بوده است.

## بی توجهی به اسهال استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می شود. کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و از مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی بچه ها می باشد.

**در جریان اسهال، بسیار مهم است که مایعات از دست رفته، جبران شود.**

## اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و املاح چه عوارض دیگری دارد؟

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، اگر اسهال درمان نشود، کودک در مدت کوتاهی وزن کم می کند. از سویی، اسهال سبب بی اشتها می گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و باعث تشدید اسهال می شود.

## پزشک چه اقداماتی را انجام خواهد داد؟

درمان اسهال استفراغ در کودکان بر پیشگیری از کم آبی تمرکز دارد. کودکان دارای علائم کم آبی به نوشیدن مایعات کافی علاوه بر ادامه رژیم معمولی تشویق می شوند. پزشک محلول خوراکی "اوه، آر، اس" را برای درمان کم آبی تجویز می نماید. اگر کودک شما بدحال باشد، پزشک برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی آبی بدن کودک، فرزند شما را در بیمارستان بستری خواهد نمود.

## خودمر اقبیتی

## شما چه کمکی می توانید بکنید؟

برای تأمین مایعات بدن کودک می توانید از سرم خوراکی "اوه، آر، اس" استفاده کرد. سرم خوراکی در دسترس بوده، ارزان می باشد و نیز تهیه آن آسان است. برای تهیه محلول او آر اس، یک بسته پودر او آر اس را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده (معادل چهار لیوان 250 سی سی) حل کنید و به کودک بخورانید.

محلول خوراکی "او آر اس" از طریق دهان جهت مایع رسانی و جایگزینی حجمی که از طریق مدفوع دفع می شود، تجویز می شود. این پودر شامل مواد ضروری می باشد که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده اند.

محلول خوراکی باید خنک، متناوب، در مقادیر کم و مکرر (1-2 قاشق چایخوری هر 5-10 دقیقه) به کودک خورانده شود، مخصوصاً و حتی اگر استفراغ می کند (استفراغ دلیل عدم دادن مایع نیست مگر اینکه شدید باشد).

اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ پرهیز کنید، مایعات را ابتدا با قاشق و هر 10-15 دقیقه داده و به تدریج به حجم مایعات اضافه کنید.

به کودک مایعات فروان (مانند آب، دوغ خانگی) بدهید اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری میکند با دادن حجم کم، کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید.

برای کودک بتدریج و در حد تحمل غذاهای سبک مانند ماست، کته نرم، سوپ ساده (سوپ بدون حبوبات و سبزیجات با مرغ پخته یا گوشت و هویج)، هویج پخته، سیب زمینی پخته، موز، فرنی، پودر سنجد، خرماهای بدون پوست و غذاهای بدون چربی را شروع کرده و به کودک بدهید.

رژیم غذایی اسهالی را تا یک هفته بعد از قطع اسهال ادامه دهید.

پس از مایع رسانی به کودک در صورت تحمل برای کودک غذای معمولی در حجم کم و دفعات زیاد شروع کنید. شروع به موقع غذا، از تعداد دفعات دفع و کاهش وزن کودک می کاهد.

از مصرف مایعات صاف شده مثل آبمیوه های تجاری، آبمیوه های پاکتی و ساندیس، کمپوت، نوشابه، چای، ژلاتین و نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند قهوه جلوگیری کنید، زیرا دارای کربوهیدرات بیشتر و الکترولیت کمتر بوده، قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارند و باعث بدتر شدن اسهال می شوند.

از دادن غذاهای پر ادویه (مانند: پیتزا، اسپاگتی)، غذاهای پرفیبر، سس، تنقلات، سبزیجات و میوه های خام به کودک مبتلا به اسهال و استفراغ خودداری کنید.

از دادن نوشیدنی های ترش مانند آب پرتغال یا گریپ فورت اجتناب کنید زیرا ممکن معده را بیشتر تحریک کنند.

تا یک ماه پس از اسهال، یک وعده به وعده های غذایی کودک اضافه کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مرکز ملی بهداشت و تغذیه کودکان

کد: KH - NC - HE38

بیمارستان خاتم الانبیا

تاریخ تدوین: 97/ 07

میانه

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

## عنوان:

### گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

- در باره رعایت بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید. دستها را به طور کامل و مکرر بشوئید و هم چنین کودک را وادار کنید که دستهایش را کامل بشوید.
- هرگز شیر مادر را قطع نکنید زیرا شیردهی منظم با شیر مادر، مانع از ابتلا به اسهال استفراغ شده و در صورت بیماری، شدت و مدت بیماری کودک کمتر می باشد.
- به طور مکرر پوشک کودک را تعویض نمایید و از تماس دستهای کودک با نواحی آلوده جلوگیری کنید.
- در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید به وعده های تغذیه اضافه نمود و غذا با حجم کم به کودک داده شود تا کودک تحمل نماید.
- استفراغ مانع از مایع درمانی از طریق دهان نمی باشد مگر اینکه شدت آن زیاد باشد.

منابع:

- درسنامه پرستاری کودکان وونگ 2011. ترجمه سونیا ارزومانیانس، مهناز شوقی، مهناز سنجری. ویرایش نهم. تهران، نشر جامعه نگر و سالمی.
- پرستاری کودکان، کودک بیمار. نویسندگان: ژیلا میرلاشاری، مریم رسولی. 1389. تهران، انتشارات اندیشه رفیع.
- راهنمای بالینی پرستاری کودکان، 1388. زیر نظر: اعظم گیوری سرپرست گروه: دکتر مهوش صلصالی

آدرس: میانه - بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

- ✦ قبل از مراجعه نزد پزشک، از دادن هر گونه دارو به کودک بپرهیزید.
- ✦ داروهای تجویز شده مخصوصا آنتی بیوتیک ها را طبق نظر پزشک استفاده نمایید و خودسرانه داروها را کم یا زیاد یا قطع نکنید.
- ✦ چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده میکند، تمام وسایل او را ضدعفونی کنید و قبل و بعد از هر بار شیردهی به کودک، قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک، دستهایتان را بشوئید.
- ✦ باید توجه زیادی به مراقبت از ناحیه تناسلی کودک داشته باشید تا دچار سوختگی نشود. تعویض سریع پوشک، استفاده از پوشک های با قدرت جذب بالا، تمیز نگه داشتن این ناحیه و استفاده از پماد اکسید زینک برای محافظت پوست کودک توصیه می شود.
- ✦ **علائم هشداردهنده: در صورت بروز هر یک از موارد ذیل سریعاً نزد پزشک مراجعه نمایید:**
- ✓ سن کمتر از 6 ماه،
- ✓ تب،
- ✓ اسهال دارای خون،
- ✓ تشدید اسهال،
- ✓ تشدید استفراغ،
- ✓ دل درد،
- ✓ کاهش تمایل کودک به شیر خوردن
- ✓ علایم کم آبی: علایم کم آبی که باید به آنها توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه نمود عبارتند از: ملاحظ فرو رفته، چشم های گود افتاده، کم شدن ادرار، کاهش برگشت پذیری پوست، خشکی دهان و مخاط های پوششی.
- ✦ **مراقبت و پیشگیری**
- کنترل اسهال حاد در اکثر موارد می تواند در منزل انجام شود. از آنجا که بیشتر عفونت هایی که منجر به اسهال حاد می شوند از طریق دهانی - مدفوعی گسترش مییابد، رعایت بهداشت فردی به خصوص شستشوی مداوم دستها، استفاده از آب تمیز، تهیه و نگهداری غذاها به روش بهداشتی بسیار مهم است.