

اسهال و استفراغ در کودکان



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

درمان طبی

در صورتی که اسهال بیمار پس از ۲۴ ساعت
بهبود نیابد ، حتی اگر علائم بیماری خفیف
باشد با پزشک تماس بگیرید.

اگر سن کودک شما زیر دوماه است و به ابتلا
فرزندتان به اسهال و استفراغ مشکوک هستید
بلافاصله با پزشک تماس بگیرید .

توجه

توصیه می گردد مادران، کودکان خود را با شیر
مادر تغذیه کنند .غذای تازه به کودکان بدهند
و غذای شب مانده را به آنان ندهند و باقیمانده
غذایی کودکان را در یخچال بگذارند. از دادن
غذاهایی مانند سوسیس، کالباس به کودکان
خودداری کنند. اگر قصد مسافرت دارند به فکر
آب پاکیزه باشند .تنقلات و بستنی را از جای
سالم تهیه کنند و البته در دادن آن زیاده روی
نکنند .

منبع : نلسون - مارلو

-استفاده از آب آلوده باعث اسهال میشود. آب
لوله کشی سالمترین آب آشامیدنی است و در
صورت عدم دسترسی به آن ، با جوشاندن آب
از ابتلا به اسهال پیشگیری کنید .

-میکروبه‌ها توسط مگس پخش میشوند. پس
مانده های غذا و زباله محیط مناسبی برای رشد
میکروبه‌هاست لذا دفع صحیح زباله ها
ضروریست .

-اسهال و اسهال خونی در کودکان مبتلابه
سرخک و آنهایی که طی چهار هفته گذشته
سرخک گرفته اند شایعتر است بنابراین ایمن
سازی کودکان علیه سرخک پیشگیرانه میباشد
.

-سوء تغذیه کودک وی را مستعد ابتلا به
اسهال میکند و همچنین مدت و شدت بیماری
در این کودکان بیشتر است توجه به وضعیت
تغذیه کودک در دوران ابتلا به اسهال میتواند از
شدت بیماری بکاهد و روند بهبودی را تسریع
کند. کاهش و یا قطع تغذیه در دوران اسهال
کاملاً نادرست است .

اسهال و استفراغ در کودکان

مهمترین علت مرگ و میر ناشی از اسهال از دست دادن آب و املاح بدن است. اسهال همچنین یکی از عوامل مهم تأخیر رشد جسمی در کودکان، سوء تغذیه و مستعد شدن در برابر سایر بیماریها است.

به دفع سه بار یا بیشتر **مدفوع** آبکی و یا شل در شبانه روز یا دفع مدفوع به بیش از ۲۰۰ گرم در روز (در کودکان)، اسهال می‌گویند. شیر خواری که فقط از شیر مادر تغذیه می‌شود، مدفوع نرمتر از حد عادی دارد و ممکن است روزانه، چندین بار مدفوع نرم و نیمه آبکی دفع نماید که طبیعی است. در این شیر خواران، اسهال به افزایش تعداد دفعات دفع و آبکی بودن مدفوع، بطوری که با دیگر مواقع فرق داشته باشد، گفته می‌شود، شایعترین گروه سنی ۲ تا ۵ سالگی است. کم آبی مهمترین عارضه ابتلاء به اسهال و یا استفراغ در کودکان است. بایستی کودک را از نظر شدت کم آبی تحت نظر قرار داد.

نشانه ها و علائم

- استفراغ
- اسهال ناگهانی
- دل پیچه

وقتی کودک مبتلا به اسهال و استفراغ می شود

- به او اجازه استراحت دهید .
- پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم های خوراکی نمایید .
- در کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ آب به خوبی نمی تواند جذب گردد .
- ازدادن مایعات شیرین و بستنی و آب میوه به کودک خودداری شود.
- اگر کودک دچار تب خفیف شداز استامینوفن استفاده نمایید.

-استفاده از شیشه شیر و سر پستانک بدلیل آلودگی می تواند موجب بروز اسهال شود ، لذا برای تغذیه کودکان شیر خشک و یا شیر گاو بهتر است از فنجان یا قاشق استفاده شود .

-درهنگام تهیه و خوراندن غذای کودک قبل از غذا دادن به کودک به کودک دستهای خود را با آب و صابون بشویید غذای کودک تا حد امکان تازه باشد ، غذای اضافی را در یخچال نگهداری کنید و قبل از استفاده کاملاً گرم کنید .

-ورود میکروب موجود در مدفوع به دهان باعث اسهال میشود بنابراین استفاده ازتوالت های بهداشتی یکی روشهای پیشگیری است . بعد از تمیز کردن کودک دستهای خود را با آب و صابون بشویید .