



www.nikanhospital.com

www.nikanhospital.com

## در برخورد با کودک مبتلا به اسهال و استفراغ چه باید کرد؟

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶  
تلفکس: ۲۲۹۳۰۱۸۴، تلفن: ۲۹۱۲۹

❖ اگر کودک وزن از دست داده است می تواند با اضافه کردن کره یا روغن زیتون به غذاها، کالری بیشتری به بدن او برسانید.  
❖ از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید.  
❖ غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس، گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه .  
**برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:**  
دستها را بعد از توالی و قبل از خوردن غذا بشویید.  
آب سالم (آب جوشیده) تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.  
در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا برای خوردن، بهداشت را رعایت کنید.  
از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.  
حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند، بعد از دست زدن به آنها و قفسشان دستها را بشویید.  
خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ، گوشت، طیور و ... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.



\*از دادن آب میوه شیرین - نوشابه - چای و نوشیدنیهای حاوی کافئین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال می شود و به علت داشتن نمک کمتر قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد.

\*از شروع شیرهای رژیمی بدون تجویز پزشک خودداری شود.

\*از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود.

### \*هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

\*یک بسته پودر او آر اس در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید (معادل چهار لیوان).

\*اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ پرهیز شود و مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود.

\*مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۰-۱۵ دقیقه داده شود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه می شود. مایعات به سرعت جذب می شود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.

\*اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قند کمی باشد ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد.

\*اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، بتدریج از غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.

\*اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودرهای مخصوص را دوست ندارد کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید

\*پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل سوپ کامل به کودک بدهید.

\*اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست به کودک بخورانید.

\*اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را سر بگیرید.

باید از سرم های خوراکی او، آر، اس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود.

او، آر، اس در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و املاح چه عوارض دیگری دارد؟ اگر اسهال حاد جبران نشود، وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است. از سویی اسهال سبب بی اشتهایی می گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود.

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و تا دو هفته از غذاهای کالری دار استفاده گردد، نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

### پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد:

احتمالاً پودر (او، آر، اس) را تجویز خواهد کرد. این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشند که از راه اسهال و استفراغ دفع شده اند. اگر کودک شما بد حال باشد، دکتر برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی آبی بدن، وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

### شما چه کمکی می توانید بکنید؟

\*در باره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید.

\*چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضد عفونی کنید.

\*قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک دستهایتان را بشوئید.

\*از دادن نوشیدنی های ترش، مانند آب پرتقال یا گریب فروت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند.

### چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوئیم ؟

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر می شود.

### بی توجهی به اسهال و 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 مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی بچه هاست.

### علائم کم آبی که باید به آن توجه نمود و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

- ✓ ملاحظ فرورفته
- ✓ چشم ها گود افتاده
- ✓ موقع گریه کردن اشک ندارد
- ✓ کم شدن ادرار
- ✓ خشکی دهان

در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته ، اهمیت ندارد، جبران این مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با سرم درمانی. منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی ، مگر اینکه بچه بسیار بد حال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.