



رژیم غذایی در بیماران اسهال و استفراغ

www.nikanhospital.com



بهبود شدن اسهال هر چه زودتر مواد غذایی لازم بایستی شروع گردد تا از کاهش وزن و سوء تغذیه جلوگیری شود. اکثر بیماران با درمان ساده و رژیم غذایی مناسب بهبود می یابند و بایستی توجه شود اسهال در کودکان دوره ای دارد که اجازه دهید تا دوران سپری و عجله در درمان و مصرف داروهای گوناگون اسهال را طولانی می کند، در اسهال های خونی و شدید دارو مصرف ننموده و هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایید.

واکسن هایی برای تعدادی از بیماران اسهالی وجود دارد که در اسهال های روتا ویروسی استفاده و در مورد اسهال های وبائی و سالمونلایی در موارد اپیدمی ها توصیه می گردد.



رژیم غذایی در بیماران اسهال و استفراغ

اساس درمان در بیماران مبتلا به این بیماری جایگزین کردن مایعات از دست رفته می باشد. اسهال به هر علتی که در بیمار به وجود آمده باشد ضروری ترین کار رساندن مایعات مناسب و تغذیه صحیح می باشد.

اکثر این بیماران به روش سرپایی با هر علتی که بوجود آمده باشد درمان می شوند. نیاز مبرم کودک تامین آب و املاحی است که از دست داده است، لذا بهترین دارو برای آنها محلولهای حاوی مواد لازم مثل پودر او، ار، اس و یا به صورت محلولهای آماده که تعدادی از آنها با لعاب برنج و یا اسانس های طعم دار مخلوط شده تا تحمل و مزه ی آن بهتر و قابل استفاده گردد می باشد.

در مواردی که اسهال و استفراغ شدید و بیمار نتواند از راه خوراکی، مایعات بدن را جبران نماید نیاز به سرم درمانی می باشد تا کمبود آب و املاح از دست رفته جبران گردد. در کودکانی که همکاری دارند می توان از راه لوله معده مایعات را دریافت نمایند و گرنه سرم تزریقی لازم می باشد.



علت اسهال: عوامل مختلفی سبب اسهال می گردند، شامل تغییرات غذایی، میکروب ها، ویروسها، انگل ها و ... ولی اکثر اسهال ها

ویروسی می باشند به خصوص در فصل سرد سال که نیاز به آنتی بیوتیک ندارند اما در مواردی که میکروبهای مثل: ای کولا، شیگلا، سالموندا (بعضی انواع آن)، کلبسیلا و یا بعضی انگل ها مثل آمیب، ژیا ردا و ... نیاز به درمان دارویی می باشد.



بایستی توجه داشت که بسیاری از اسهال ها را می توان به راحتی با رعایت نکات بهداشتی پیشگیری نمود. مهمترین راه شستشوی دست ها با صابون قبل از مصرف غذا، استفاده از

وسایل شخصی به خصوص لیوان، قاشق و چنگال، استفاده نکردن از غذاهای مشترک و یا ظرف غذای همگانی که چند نفر همزمان با دست بردن به داخل آن غذا را میل می نمایند، مصرف غذاهای سالم، تمیز و خانگی، حتی الامکان از غذاهای بیرون به خصوص مواد غذایی سریع پخت یا همان Fast Food و آن دسته موادی که شستشوی آنها مشکل می باشد مثل: سالاد، سبزیجات اجتناب شود. توجه به استفاده از آب شرب تمیز و بهداشتی و مصرف نکردن آب رودخانه ها و توجه به هشدارهای آب غیر آشامیدنی در پارک ها و معابر عمومی دقت کافی مبذول شود.

رژیم غذایی بیماران:

در مراحل اولیه بایستی بیشتر از مایعات و غذاهای سبک و رقیق که به تدریج بر غلظت آن افزوده می گردد استفاده نمایند.



مثل: سرم خوراکی (او.ار.اس) که می توان بر حسب شدت اسهال به هر مقدار لازم استفاده نمود. خیلی دقت شود به طرز آماده کردن آن که در روی پاکت نوشته شده و به هیچ وجه آن را تغییر ندهید. مواد آبکی دیگر مثل: لعاب برنج، دوغ، چای کم رنگ کم شیرین، کمی نوشابه سیاه بدون گاز و بعداً آب سیب رقیق، آب هویج رقیق، موز له شده با شیر مادر و از مواد غذایی سوپ ساده و رقیق، سینه مرغ، (برنج، هویج، سیب زمینی، کمی گوشت سینه مرغ) مواد غذایی برنجی مثل بلدین برنج، سیب زمینی آب پز بدون روغن کته ساده با ماست تازه و شیرین، ماست جدید پروبیوتیک، دوغ حاوی پروبیوتیک در موارد کاهش شدت اسهال، تخم مرغ، جوجه کباب، کته ساده با سبزی کم، ولی در اوایل بیماری از گوشت قرمز بخصوص گوشت گوساله، آش ها بلاخص آش جو، سالاد الویه و غذاهای پر چرب، سنگین، شیرینی جات، شکلات، غذاهای رستورانی استفاده ننمایید.

مصرف عرق نعنا، پودر سنجد به مقدار کم، گز علفی خوانسار، خاکشیر تفت داده شده، پودر پلانتاژل، شربت روی و اخیراً مصرف داروهای پروبیوتیک مثل (restore proxtln) در اسهال های غیر میکروبی و ساده توصیه می گردد. لطفاً از داروهای دیفنوکسی لات، یدو کینول، آنتروپروم و بقیه داروهای اسهالی که به راحتی به شما تجویز می گردد خودداری فرمائید.

در دوران اسهال به هیچ وجه لازم نیست شیر مادر قطع شود در ضمن شیر خشک نیز لازم نیست داده نشود. در اسهال های حاد نیز ضرورتی به تعویض شیر نبوده، در اسهال های مزمن شیرهای بدون لاکتوز یا با منشاء گیاهی تجویز می گردد و با