

با تشکر از بها احمدپور (کارشناس ارشد پرستاری)

اسهال و استفراغ



رابط آموزشی اورژانس : صبور

سوپروایزر آموزش سلامت : ملاشیخی

SE H-ED-PA-003-01

1404

گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال یا استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایعتر است.

اسهال و استفراغ 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 موادغذایی هضم نشده از معده را گویند.

علل گاستروانتریت؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد:

گاستروانتریت ویروسی : دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، بیشتر به صورت اسهال می باشد ولی ممکن است استفراغ هم داشته باشد، گاهی هم تب دارد.

گاستروانتریت میکروبی: طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد. گاهی هم اسهال خونی دیده می شود. دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم

اسهال ، استفراغ ، بی اشتها ، درد شکم ، ضعف و تب

اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشته باشد حتماً به پزشک مراجعه شود:

درد شکم ، عدم تحمل غذا ، امتناع از نوشیدن، فرورفتگی چشم ها ، خواب آلودگی غیر عادی ، ادرار نکردن یا ادرار به میزان کم ، خشک شدن زبان ، اسهال یا استفراغ های مکرر و اسهال خونی

درمان بیماری

پزشک کودک شما را معاینه می کند و تصمیم می گیرد که در منزل یا بیمارستان انجام شود:

درمان در منزل:

- رعایت رژیم اسهالی (شامل : شیر مادر ، سوپ ، کته ماست ، موز ، سیب ، مایعات غیر شیرین) در حجم کم و دفعات بیشتر
- تهیه ی محلول ORS (به صورت یک قاشق غذاخوری نمک و یک قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب جوشیده سرد شده) و دادن آن به کودک به جای آب عادی
- مصرف داروهای تجویز شده طبق دستور

درمان در بیمارستان به صورت بستری

- سرم درمانی

- آنتی بیوتیک درمانی

- انجام آزمایشات تشخیصی

*** استفاده از روشهای کاهش اضطراب و استرس برای تسلط بر خود در روند بهبودی کودکان بسیار موثر است.

پیشگیری

➤ ظروف تغذیه کودک و اباب بازیهای او را قبل از استفاده شستشو و ضدعفونب کنید.

➤ همه ی اعضای خانواده بهداشت شخصی خود را رعایت کنند.

➤ غذاها را در دمای مناسب نگه دارید.

➤ اگر به کودک تخم مرغ میدهید آن را ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملا سفت شود.

➤ گوشت را خوب بپزید.

➤ دادن شیرمادر به شیرخوار ف مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران می باشد.

➤ دستهای خود و کودکان را قبل و بعد از دادن غذا و قبل و بعد از اجابت مزاج بشویید.

➤ میوه و سبزیجات را قبل از مصرف ضدعفونی کنید.

➤ از دستفروشان و فروشندگان دوره گرد خوراکی تهیه نکنید.

➤ غذا پخته شده را فوراً میل کنید : هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد ، احتمال الودگی کمتر است.

➤ از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.

➤ حتی المقدور از مصرف یخ تولیدشده در خارج از منزل خودداری کنید.

➤ اگر در مناطقی زندگی میکنند که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد ، حتما قبل از استفاده از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید.

➤ هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطریهای آب پلمپ شده استفاده کنید.

روز سوم	کودک شما باید قاعدتا بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت	روز سوم به رژیم غذایی اضافه کرد.	میتوان مرغ و سوپ را
روز چهارم		میتوان نان ، بیسکویت ، تخم مرغ ، گوشت و ماهی را به کودک بدهید.	
روز پنجم		کودک شما قاعدتا به طور کامل باید بهبود یافته باشد و رژیم غذایی عادی را از سر بگیرید.	

منبع :

کتاب پرستاری کودکان وونگ جلد ۲
کودک بیمار ۲۰۱۹ ویرایش یازدهم

درمان شیرخوارانی که از شیشه شیر تغذیه می کنند		درمان کودکان با سن بالاتر	
روز اول	در ۲۴ ساعت اول به کودکان شیر بدهید و با نظر پزشک میتوان شیر را رقیقتر کرد.	روز اول	به کودک شیر و ORS یا آمیوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ۱۰ قسمت آب) بدهید
روز دوم	از روز دوم میتوان مواد غذایی کمکی را برای کودک شروع کرد.	روز دوم	میتوانید پوره میوه ی بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی کودک بیفزایید.