

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

اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است. از سویی اسهال سبب بی اشتها می گردد که این خود سوءتغذیه را در پی دارد و باعث اسهال دوباره می شود. اسهال و سوءتغذیه 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.

توصیه ها و اقدامات مراقبتی بیمار:

- درباره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید.
- چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضدعفونی کنید.
- قبل و بعد از تعویض پوشک دستهایتان را بشوید.
- از دادن نوشیدنیهای ترش، مانند آب پرتقال یا گریپ فروت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند.
- در زمان اسهال از خوردن آب میوه های تجاری پرهیز شود.
- آب سیب و میوه سیب در زمان اسهال مضر است و باعث افزایش اسهال می شود.

هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر او، آر، اس، را 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 ۱۵-۱۰ 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 قندی کمی باشد ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد.

اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، به تدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ، و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.

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، ذرت، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست یا ماکارونی به کودک بخورانید.

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

- غذاهای رایج را می توانید به فرم پوره یا له شده استفاده کنید. برای شیرخواران سوپ یا فرنی مناسب است.

- از غذاهای حاوی مخلوط غلات و حبوبات که خوب پخته شده اند استفاده نمایید.

- از دادن نوشاندن آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنیهای حاوی کافئین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال می شوند و به علت داشتن نمک کمتر، قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارند. اگر کودک وزن خود را از دست داده است می توانید 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.

اقداماتی که دفاع بدن را در برابر اسهال افزایش می دهند:

- ادامه تغذیه با شیر مادر در کنار غذای کمکی حداقل به مدت ۲ سال اول زندگی
- بهبود وضع تغذیه ای
- واکسیناسیون علیه سرخک

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۰۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

در برخورد با

کودکی مبتلا به اسهال و استفراغ

چه باید کرد؟



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۹

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: سامی، پوران - بدیعی، محمود - احدی، فاطمه -

درسنامه پرستاری کودکان ونگ، ۲۰۱۵ - ویرایش دهم - نشر

و تبلیغ بشری: تحفه

اسهال به حالتی گفته می شود که :

- شکل و قوام مدفوع با روزهای قبل تفاوت داشته باشد.
- حجم مدفوع بیشتر از روزهای قبل باشد.
- دفعات اجابت مزاج بیش از روزهای قبل باشد.
- در اسهال ، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر می شود.
- در سنین کودکی ، افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است.
- شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، مدفوعی آبکی تر از حد عادی دارند که این حالت طبیعی است.

چگونه می توان از وقوع اسهال پیشگیری نمود؟

- تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی و عدم استفاده از بطری شیر و پستانک
 - رعایت اصول بهداشتی در تهیه، پخت و نگهداری غذاهای کمکی
 - دفع صحیح و بهداشتی مدفوع به خصوص در شیرخواران
 - شستن دستها (پس از توالت ، قبل از دست زدن به غذا یا غذا خوردن)
 - استفاده از آب سالم (آب جوشیده) و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزیجات قبل از خوردن
 - دقت در حمل ، نگهداری و پخت خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ ، گوشت ، طیور و
 - جلوگیری از قرار گرفتن کودک در زیر آفتاب در ساعات گرم روز
- ## سه اقدام اساسی برای درمان کودک مبتلا به اسهال در منزل :

برای کودکان زیر شش ماه

- تغذیه با شیر مادر و یا هر نوع شیر دیگر را مانند قبل و بدون رقیق شدن ادامه دهید .
- از آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید.
- از محلول او . آر . اس (ORS) استفاده نمایید.

برای کودکان بالای شش ماه

- از آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید.
- از محلول او . آر . اس (ORS) استفاده نمایید.
- از سوپ ، دوغ ، چای کم رنگ و کم شیرین ، عصاره میوه تازه استفاده نمایید.

۱- طرز تهیه محلول ORS:

- ۱- دستهایتان را با آب و صابون بشویید.
- ۲- محتوی یک بسته پودر او . آر . اس (۲۷/۵ گرمی) را در یک ظرف تمیز و مناسب بریزید.
- ۳- چهار لیوان (هر لیوان معادل ۲۵۰ میلی لیتر) آب آشامیدنی سالم به آن اضافه نمایید.
- ۴- محلول را خوب به هم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود.
- ۵- محلول حاصل در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری است.

توجه کنید:

- هر چه محلول او . آر . اس (ORS) خنک تر باشد ، کودک آن را بهتر می آشامد.
- اگر پس از دادن محلول او . آر . اس (ORS) کودک استفراغ کرد ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس محلول را با فواصل بیشتر به آرامی به او بدهید.
- هیچ ماده ای را به محلول او . آر . اس اضافه نکنید.

۲- به کودک مبتلا به اسهال غذای بیشتری بدهید :

- بیماری اسهال باعث کم شدن اشتهای کودک می شود پس به تغذیه او در این دوران و پس از بهبودی توجه بیشتری کنید و از غذاهای کم حجم و مقوی استفاده نمایید.

۳- در صورت مشاهده علائم خطر به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

- اگر با رعایت نکات بالا در مدت ۳ روز با وجود مایعات و غذای بیشتر وضعیت کودک بهتر نشد و یا هر یک از نشانه های زیر را پیدا کرد او را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا پایگاه بهداشتی یا خانه بهداشت ببرید زیرا کودک شما احتیاج به درمان فوری دارد.

در کودکان زیر ۶ ماه دفعات شیردهی را افزایش دهید.

نشانه های خطر:



- ♦ دفع مدفوع آبکی
- ♦ استفراغ پشت سرهم
- ♦ تشنگی زیاد یا عطش فراوان
- ♦ عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
- ♦ تب
- ♦ بی حالی
- ♦ وجود خون در مدفوع

توجه داشته باشید که :

- هیچ گونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود. از مصرف آنتی بیوتیکها به جز در موارد بسیار استثنایی و تحت نظر پزشک یا کارکنان بهداشتی درمانی باید خودداری 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 میشود. 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 :

- ملال فرورفته
- چشمها گودافتاده
- نداشتن اشک موقع گریه کردن
- کم شدن ادرار
- خشکی دهان
- در جریان اسهال ، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته ، اهمیت ندارد ، جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست مگر با سرم درمانی .
- منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی ، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.

سرم های خوراکی " 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.