

### چه مقدار و چه نوع 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 است.

### 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 درجات مختلفی دارد که درجه پایین آن میتواند 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 کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه نمود:

- ❖ ملاح فرو رفته
- ❖ چشم ها گود افتاده
- ❖ موقع گریه کردن اشک ندارد .
- ❖ ادرار کم می شود .
- ❖ خشکی دهان در جریان اسهال
- ❖ هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته ، اهمیت ندارد ، اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد ، درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با **سرم درمانی** باید از سرم های خوراکی ( او ، آر ، اس ) که هم در دسترس و هم ارزان و تهیه آن آسان است ، استفاده شود . ( او ، آر ، اس ) در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می دهد. هر چند 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 نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم میشود که جبران آن سخت است. اسهال سبب بی اشتها می گردد که این خود سوء تغذیه در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره میشود. اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند ، پسدر اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود تا دو هفته و از غذاهای کالری دار استفاده گردد نه اینکه فقط کته و ماست به کودک داده شود . امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است .

### پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد ؟

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

### شما چه کمکی میتوانید بکنید؟

- ❖ اگر کودک خود را به بیمارستان آورده اید در کنار وی بمانید.
- ❖ در رعایت بهاشت دقت و حساسیت داشته باشید.
- ❖ چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده میکند تمام وسایل او را ضد عفونی کنید و قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک دستهایتان را بشویید.
- ❖ از نوشیدنی های 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 .
- ❖ از دادن آب میوه شیرین ، نوشابه ، چای و نوشیدنی های 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 ) را در یک لیوان آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید. (معادل چهار لیوان 250 سی سی)



## در برخورد با کودک مبتلا به

## اسهال و استفراغ

## چه باید کرد؟



گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: دی ماه 1401

- ❖ اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید.
- ❖ اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی را از سر بگیرید.
- ❖ اگر کودک وزن از دست داده است می‌توانید 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 توالیت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- ❖ آب سالم (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 نمایید.
- ❖ 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 دست ها را بشویید.
- ❖ خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ، گوشت و طیور و... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.

- ❖ 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 10-15 دقیقه داده میشود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه می شود. مایعات به سرعت جذب می شود. اگر کودک بعد از 10 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 میدهد تدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ و 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 نمایید.
- ❖ پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل سوپ کامل به کودک بدهید.