

گاستروآنتریت:

گاستروآنتریت به معنای التهاب معده و روده می باشد که باعث بروز اسهال یا استفراغ می شود. اسهال به افزایش غیر طبیعی دفعات اجابت مزاج که معمولاً با تغییر در قوام و حجم مدفوع همراه است ، گفته می شود.

علل بیماری:

اسهال اغلب به علت عفونت روده ای با عواملی مانند ویروس ، باکتری ، انگل یا برخی میکروبها اتفاق می افتد که می تواند به دنبال مصرف آب یا غذای آلوده باشد . همچنین می تواند به علت آلرژی یا عدم تحمل غذایی خاص ، شرایط بهداشتی نامناسب ، انتقال بیماری از فرد بیمار و بلع برخی از مواد سمی باشد.

توجه: این بیماری از بیماری های شایع دوران کودکی است و در بچه ها و در دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی می شود . شیوع در کودکانی که شیشه و پستانک استفاده می کنند بیشتر است.

هشدار: در صورتی که اسهال و استفراغ بعد از ۲۴ ساعت بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه نمود.



علائم بالینی:

- خواب آلودگی یا تحریک پذیری غیر عادی
 - عطش فراوان و کاهش دفع ادرار
 - درد شدید شکمی
 - استفراغ شدید و مداوم
 - تب بسیار بالا
 - بی حالی شدید و چشم های گود افتاده
 - کاهش سطح هوشیاری
 - ادرار غلیظ و تیره
 - خشکی لب و دهان
 - نداشتن اشک هنگام گریه
 - دفع بیش از حد اسهال آبکی
 - بی قراری کودک
 - وجود خون در مدفوع
 - تعداد دفعات دفع بیش از ۸ بار در طی هشت ساعت
 - استفراغ به مدت بیش از ۶ ساعت
- دقت کنید:** هیچ گونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود. تجویز آنتی بیوتیک باید تحت نظر پزشک انجام گیرد.



درمان طبی در صورت بستری:

- در صورت بستری شدن، آزمایشات خونی از فرزندان به عمل آمده و برای جبران کم آبی از راه
- اجتناب از مصرف مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال می باشد.
- استفاده از دوغ، ماست، سوپ، آب میوه طبیعی
- کودک مبتلا معمولاً بی اشتهاست و تغذیه او مشکل خواهد بود بنابراین باید کوشش شود که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه کند
- کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد.
- در صورت بروز استفراغ به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید و با قاشق به آرامی شروع به خوراندن مایعات نمایید.
- به مدت چند روز از غذاهای نرم مانند موز ، برنج سفید استفاده کنید و از دادن مرکبات (لیمو، پرتقال، ...) ، غذاهای دارای فیبر زیاد خودداری کنید.
- در کودکانی که شیر خشک می خورند باید نوع شیرخشک ایشان طبق دستور پزشک تغییر یابد و از شیرخشک بدون لاکتوز استفاده نمایند.



اسهال و استفراغ در کودکان (گاستروآنتریت)



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع: کودکان مارلو-۲۰۱۷

پیشگیری از عوارض کم آبی در کودک:

برای پیشگیری از عوارض کم آبی، افت فشارخون و حتی شوک می توانید از پودر **ORS** استفاده کنید.

طرز تهیه پودر **ORS**:

پس از شستن دست ها تمام پودر محتوی یک بسته **ORS** را در یک ظرف تمیز بریزید و چهارلیوان آب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید (اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شود). محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید. بقیه محلول را جهت استفاده بعدی در پارچ درب دار در یخچال نگهداری کنید.

توجه: به ازای هر بار مدفوع اسهالی برای بچه های زیر ۲ سال ۱/۲ تا ۱/۴ فنجان و برای کودکان بالای ۲ سال ۱/۲ تا یک فنجان می توانید از محلول فوق استفاده کنید.



پیشگیری از بروز بیماری گاستروآنتریت:

- تغذیه با شیر مادر
- استفاده از توالت بهداشتی
- تمیز نگهداشتن غذا و آب
- شستن دست ها قبل از غذا و بعد از توالت
- جوشاندن پستانک و شیشه شیر در صورت استفاده روزی سه بار
- باقی مانده غذا بلافاصله در یخچال نگهداری شود.
- از غذاهای تازه که روزانه تهیه می شود برای کودکان که تغذیه کمکی برای آنها شروع شده است استفاده کنید.
- ذوب مواد غذایی یخ زده قبل از پخت بطور مناسب در یخچال
- شستن دست ها بعد از تعویض پوشک با صابون به مدت ۳۰ ثانیه

