

گاستروانتریت: (اسهال و استفراغ)

گاستروانتریت چیست؟

اسهال و استفراغ که اسهال به معنی تغییر در دفع عادی مدفوع شل و ابکی شدن آن میباشد. عامل ایجاد کننده آن ممکن است عوامل بیماری زا شامل ویروس و میکروبها یا انگلها و غذاهای مسموم و مصرف آب ناسالم باشد.

گاهی این تغییرات همراه با درد شکم تهوع و تب نیز است. در اثر این بیماری کودک شما مایعات و مواد دیگری را از طریق اسهال و استفراغ از دست میدهد به همین دلیل دچار کم آبی میشود.

علامین کم آبی:

- دفع ادرار کاهش یافته و رنگ ادرار تیره تر از حالت معمول میشود.
- خستگی و بیحالی و خواب الودگی
- گریه بدون اشک و گود افتادگی چشمها
- خشکی مخاط دهان
- در مرحله کم آبی شدید علایمی مثل بی قراری و تشنگی
- ولع شدید برای نوشیدن آب

درمان:

- برای جلوگیری از کم آبی در هنگام ابتلا به اسهال رژیم معمولی کودک را ادامه دهید برای جبران آب از دست داده میتوانید مایعاتی مانند چایی کم رنگ آب سیب طبیعی و دوغ را به رژیم غذایی اضافه کنید و همچنین بهتر است از او ار اس هم استفاده نمایید.
- از دادن مایعاتی نظیر نوشابه و آب گوشت و اب میوه صنعتی خودداری نمایید.
- حتما رژیم غذایی کودک شامل گوشت پخته شده ، تخم مرغ، پخته، سبزیجات، و حبوبات پخته و نان و برنج کته باشد.
- برای کنترل بهتر اسهال سوپ بیمار شامل هویج و مرغ و بدون سبزیجات باشد.



طرز تهیه او ار اس:

بسته او ار اس را میتوانید از داروخانه ها تهیه کنید. هر بسته از آن را در ۴ لیوان اب جوشیده سرد شده مخلوط کنید و در ظرف در دار در یخچال نگهداری کنید. در صورت استفراغ ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس مجدد به اهستگی بدهید.



چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- اگر کودک همراه اسهال ، استفراغ نیز دارد و غذایی را تحمل نمیکند.



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بهار

" اسهال و استفراغ "

گاستروانتریت



تهیه کننده: بخش اطفال ۱

بهار ۱۴۰۳

واحد آموزش به بیمار: ۰۲۳۳۲۲۴۰۸۲۴

- سعی کنید از غذاهای تازه و سالم برای کودک استفاده کنید در صورت استفاده از غذایی که قبلاً تهیه شده قبل از استفاده آن را کاملاً گرم کنید.
- سبزی ها و میوه ها را قبل از مصرف به صورت بهداشتی بشویید.

منبع: کتاب پرستاری کودکان و ننگ

- در صورت تشنگی شدید
- اگر کودک دچار بی حالی و خواب الودگی است
- تب بالای ۳۸ درجه

راههای پیشگیری:

- اگر عامل اسهال و استفراغ میکروب یا ویروس باشد بیماری میتواند به دیگران انتقال یابد برای جلوگیری از این انتقال باید به نکات زیر توجه شود.
- دستهای خود و کودکان را مرتب بشویید.
- وسایل بازی و ظروف غذای کودک را تمیز بشویید و آنها را از دسترس دیگران قرار ندهید دستشویی و توالت را روزانه ضد عفونی و کاملاً شستشو نمایید.

نکات مهم برای پیشگیری از اسهال:

- به کودک خود آموزش دهید قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به دستشویی دستهای خود را بشوید.
- از آب سالم استفاده کنید.