اسهال و استفراغ در کودکان



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

اسهال و استفراغ در کودکان

اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج بیش از ۳ بار در روز، افزایش مقدار مدفوع، و تغییر در قوام مدفوع (شل شدن مدفوع) را اسهال می گویند.

مشکلاتی که به هنگام اسهال و استفراغ برای کودک ایجاد می‌شود:

مهمترین عارضه، کم آبی و دفع املاح از بدن می‌باشد. باید توجه نمود که حتی با اسهال خفیف هم ممکن است کودک مقدار زیادی مایع از بدن دفع نماید.

کم آبی مهمترین علت مرگ و میر در کودکان است.



علایم کم آبی که باید به آن توجه نمود:

- **چشم‌های گودرفته**
- **نداشتن اشک به هنگام گریه کردن**
- **کم شدن ادرار**
- **خشکی دهان**

اقدامات درمانی:

- **جبران مایعات از دست رفته که می‌تواند از طریق خوراندن مایعات و پودر ORS و تزریق سرم باشد.**
- **ORS (اُ. آر / اس) در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد، هر چند ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.**
- **در صورتی که کودکی مبتلا به استفراغ‌های مکرر باشد و قادر به خوردن مایعات خوراکی نباشد، دریافت مایعات وریدی (سرم) جهت حفظ جان کودک ضروری است.**

توصیه‌های بهداشتی:

- قبل از مصرف غذا دست‌ها به خوبی با آب و صابون شسته شوند.
- شستشوی دست‌ها را جدی بگیرید.
- قبل و بعد از تماس با پوشک آلوده دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- پوشک را به روش بهداشتی دفع کنید.
- از دادن نوشیدنی‌های ترش مانند آب پرتقال به کودکتان اجتناب کنید.
- در زمان اسهال از خوراندن آبمیوه‌های تجاری به کودکتان اجتناب کنید.
- از دادن آب میوه شیرین، نوشابه، چای اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال می‌گردد.
- از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- هرگز شیر مادر را قطع نکنید
- اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و داروی ضد استفراغ بدون تجویز پزشک خودداری شود. شما می‌توانید مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر به کودک بخورانید.
- در صورتی که کودک شما استفراغ دارد می‌توان ابتدا مایعات را با قاشق و هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به کودک داد، اگر بعد از یک ساعت کودک استفراغ نداشت، به حجم مایع اضافه شود.
- مایعات به سرعت جذب می‌شود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است. اگر با خوراندن مایعات مشکلی وجود نداشته باشد، مقدار کمی از غذاهای نرم مانند غلات، تخم مرغ یا سیب زمینی پخته شده و ماست به کودک بخورانید. اگر با غذای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را از سر بگیرید.





نکات پیشگیرانه:

- دستها را بعد از رفتن به توالت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- آب سالم (آب جوشیده) تهیه کنید و میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.
- غذاها پس از پختن مصرف شوند و از نگهداری طولانی مدت غذاهای پخته اجتناب کنید.
- از مصرف سوسیس و کالباس و مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.
- تماس با حیوانات خانگی به عنوان منبع عفونت روده‌ای مطرح است. از تماس با این حیوانات اجتناب کرده و در صورت تماس با حیوانات و قفس آنها دست‌ها به خوبی با آب و صابون شسته شوند.
- از تماس پوشک، ملحفه و لباس آلوده با دیگر وسایل کودک خودداری شود و پوشک‌ها به روش صحیح دفع گردند و دست ها بعد از هر بار تماس با آب و صابون شسته شوند.

