



سال تهیه: بهار ۱۳۹۴

بازنگری: بهار ۱۴۰۰



www.Bimaramozesh.blogfa.com
Telegram.me/bimar_amozech



کد: B.H.E.135

اسهال و استفراغ

اسهال با آبکی بودن یا افزایش تعداد دفعات مدفوع نسبت به مدفوع طبیعی مشخص می شود.

علائم شایع:

- ❖ تهوع و استفراغ که اغلب ۱-۲ روز طول می کشد.
- ❖ اسهال که معمولا ۱-۳ روز بعضی مواقع تا ۱۰ روز طول می کشد.
- ❖ اگر عامل بیماری باکتری باشد تب شدید و اسهال همراه با دفع خون یا مخاط است.
- ❖ احساس خستگی، ضعف و درد عضلانی
- ❖ تب خفیف
- ❖ بی اشتها، دل پیچه و درد شکم

عوامل ایجاد کننده اسهال:

- ❖ **تغذیه:** یکی از علتهای اسهال در شیر خواران دوری از شیر مادر و استفاده از بطری برای تغذیه کودک است که احتمال ابتلا به اسهال را ۳۰ برابر بیشتر می کند. ترکیبات نامناسب شیر یا شیوه تغذیه ممکنست به شروع اسهال کمک کند. تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید یا نامتعادل می تواند سبب اسهال شود.
- ❖ **عفونت سیستم گوارشی:** این عفونتها بوسیله دست یا غذای آلوده و نوشیدن آب ناسالم و عدم استفاده از توالت بهداشتی منتشر می شود که کبوتر خانگی یا مرغ ممکن است منشا عفونتهای روده ای خانه را فراهم کند به این دلیل به کودکان باید آموزش داد که پس از دست زدن به این نوع پرندگان حتما دستهای خود را بشویند.
- ❖ **عفونهای غیر گوارشی:** مثل عفونت سیستم تنفسی، ادراری یا عفونت گوش میانی
- ❖ **مصرف آنتی بیوتیکها:** اسهال ممکن است ناشی از مصرف آنتی بیوتیک باشد چون باکتریهای طبیعی روده را تغییر می دهد بسیاری از شیر خواران در هنگام دندان در آوردن دچار اسهال می شوند که بعضی از مادران آن را ناشی از دندان می دانند در حالیکه دلیل علمی برای این مطلب وجود ندارد و تنها علت به دهان بردن هر چیز از جانب کودک در این سن می باشد که می تواند به علت آلوده بودن باعث اسهال هم بشود.

درمان: مهمترین نکته در درمان اسهال تامین مایعات و املاح بدن (که در اثر اسهال کاهش یافته است) می باشد.

برای جبران کم آبی بدن کودک مبتلا به اسهال باید مایعات زیر به مقدار زیاد خورانده شود.

کودک زیر ۶ ماه	شیر مادر + او.آر.اس
کودک بالای ۶ ماه	شیر مادر + سوپ، لعاب برنج، فرنی، دوغ، آب میوه تازه، چای خیلی کم رنگ و کمی شیرین + او.آر.اس

طرز تهیه "او.آر.اس":

پس از شستن دستها، تمام پودر محتوی یک بسته او.آر.اس را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم را به آن اضافه کنید. محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملا در آب حل شود. توجه داشته باشید که به این محلول نباید چیزی اضافه کنید محلول او.آر.اس به علت مخلوط بودن شکر و نمک خوش طعم نمی باشد ولی باید با همین طعم مصرف شود و ماده دیگری با آن مخلوط نشود این محلول را در مدت ۲۴ ساعت، بسته به حجم آب از دست رفته طبق دستورالعمل زیر به کودک بدهید:

بعد از هر بار مدفوع آبکی به مقدار زیر تجویز می شود:



کودک کمتر از ۲ سال	۱/۴ تا ۱/۲ فنجان
کودک ۳ تا ۱۰ سال	۱/۲ تا ۱ فنجان
کودک ۱۰ سال به بالا	هر مقدار که میل دارد

توصیه های ترخیص تا بهبودی:

- ۱- این بیماری واگیر دار و مسری می باشد، به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
- ۲- علایم معمولا ۲-۳ روز بهبود می یابد و بهبودی کامل ۷-۱۰ روز طول می کشد.
- ۳- از مصرف خود سرانه داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک خودداری کنید.
- ۴- در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.
- ۵- از داروهای مسکن استفاده نشود.
- ۶- در صورتیکه به بیماری خاصی مبتلا هستید، پزشک خود را در جریان بگذارید.
- ۷- هدف اصلی درمان، کنترل علایم و رفع کم آبی بدن است که می توانید از پودر "او آراس" استفاده شود تا زمان بهبودی کامل روزانه مقداری آب و مایعات بنوشید.
- ۸- از مصرف شیر و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشیدنی های گازدار، آب میوه های بسته بندی شده و آب های با منبع نامشخص خودداری کنید.
- ۹- در صورت داشتن استفراغ ۱-۲ ساعت از خوردن و آشامیدن خودداری کنید و غذا باحجم کم در دفعات زیاد استفاده شود.
- ۱۰- از رژیم غذایی مثل برنج، سیب، موز، کته ماست، گوشت و سبزیجات تازه و پخته شده استفاده شود.
- ۱۱- از مصرف غذا های بسته بندی شده و چرب و شیرین، خام و پرادویه خودداری کنید.
- ۱۲- استراحت کافی داشته باشید و از ورزش های سنگین در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید.
- ۱۳- رعایت بهداشت فردی و شستن دست ها با آب گرم و صابون بعد از تماس با مواد غذایی.
- ۱۴- از شنا کردن در استخر پرهیز کنید.
- ۱۵- کلیه وسایل شخصی خود را از بقیه جدا کنید.
- ۱۶- از تماس با حیوانات و فضولات آن خودداری کنید و تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر به پزشک مراجعه کنید:



- ❖ بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه خاص شکم
- ❖ دفع خون همراه مدفوع و وجود خون روشن یا تیره در استفراغ
- ❖ دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه قیر
- ❖ احساس تشنگی و خشکی دهان و کاهش حجم ادرار
- ❖ کاهش شدید وزن بدن، ضعف و بی حالی شدید
- ❖ عدم بهبودی کامل اسهال پس از ۳-۵ روز
- ❖ تشدید تهوع و استفراغ و بی اشتها بی شدید
- ❖ تب بالا
- ❖ تشدید درد شکم
- ❖ بهتر نشدن علایم پس از ۳ روز و بدتر شدن علایم و عدم پاسخ به داروها

مشاور علمی: آقای دکتر علی هوایی (متخصص کودکان و نوزادان)

منبع: مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلائی، فاطمه و همکاران. تهران: سالمی: جامه نگر. ۱۳۸۸.