

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) چیست؟

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو میشود و در کودکان شایع است. اسهال و استفراغ معمولاً بیماری خفیفی است، اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است.

اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع را گویند.

استفراغ چیست؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند.

علت گاستروآنتریت چیست؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد:

گاستروآنتریت ویروسی: دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است.

گاستروآنتریت میکروبی: طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده میشود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری:

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بیاشتهایی، درد شکم، ضعف و تب است. اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید: درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن، فرورفتگی چشمها، خوابآلودگی غیرعادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی.

درمان بیماری:

پزشک کودک شما را معاینه میکند و تصمیم میگیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود. **درمان در منزل معمولاً شامل:** رعایت رژیم اسهالی با وعدههای غذایی بیشتری در فواصل کمتر (شیرمادر، سوپ،

کتهماست، موز، سیب، مایعات غیرشیرین)، تهیه محلول **ORS** (طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شدهی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک

میباشد. **درمان در بیمارستان معمولاً شامل:**

اجرای موارد بالا به علاوهی سرم درمانی، آنتی

بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک میباشد. ● استفاده از روشهای کاهش اضطراب و استرس برای تسلط بر خود در روند بهبودی کودکان بسیار موثر خواهد بود.

پیشگیری بیماری:

✘ پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ

میکروبی آسانتر است. مثلاً ظروف تغذیه کودک و

نیز اسباب بازیهای او را قبل از استفاده شستشو و

ضدعفونی کنید. سعی کنید همهی اعضای

خانواده، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت

کنند.

✘ غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید. اگر

به کودک تخم مرغ میدهید آن را 6 دقیقه

بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب

پزید.

✘ نمیتوان از آلوده شدن کودک به ویروسهای

ایجاد کنندهی اسهال و استفراغ پیشگیری کرد،

اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی

که باعث بیماری شده، مصونیت مییابد.

✳️ دادن شیر مادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.

رعایت بهداشت فردی:

1. دستهای خود و کودکان را با آب و صابون بشویید:
 ■ قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج.
2. میوه و سبزیجات را ضدعفونی شده مصرف نمایید.
3. از دستفروشان و فروشندگان دورهگرد، خوراکی تهیه نفرمایید.
4. غذای پخته شده را فوراً میل نمایید:
 هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است.
5. از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، حتی -
 المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.
6. اگر در مناطقی زندگی میکنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لولهکشی شده وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید. هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد

تفریح و ... حتیالامکان از بطریهای آب پلمپ شده‌ی استاندارد استفاده نمایید.

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه میکنند		درمان کودکان سنین بالاتر	
روز اول	در 24 ساعت اول هم میتوانید به کودک شیر دهید. با نظر پزشک میتوان آن را رقیقتر کرده و به کودک بخورانید.	روز اول	به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آب میوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید.
روز دوم	از روز دوم میتوانید کمکم موادغذایی را برای کودک خود شروع کنید.	روز دوم	میتوانید پوره میوهی بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید.
روز سوم	کودک شما باید قاند - تا بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت.	روز سوم	میتوان مرغ و سوپ را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد. دادن شیر را میتوان از سر گرفت.
روز چهارم		روز چهارم	میتوان نان ، بیسکویت، تخم مرغ ، گوشت و ماهی را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.
روز پنجم		روز پنجم	کودک شما قاند تا باید به طور کامل بهبود یافته باشد و میتوانید رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرید.

اسهال و استفراغ در کودکان

