



اسهال و استفراغ در کودکان



برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:

- * دستها را بعد از توالیت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- * آب سالم تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی نمایید.
- * در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا برای خوردن بهداشت را رعایت کنید.
- * از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- * حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند بعد از دست به آنها و قفسشان دستها را بشویید.
- * برای خنک کردن آب در مسافرت ظرف آب را در یخ قرار دهید و یخ را در آب قرار ندهید.
- * خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ - گوشت طیور و... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر میشود.

بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه اسهال و استفراغ، **کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی** است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می شود. کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین عامل مرگ و میر و ناتوانی در کودکان است.

علامه کم آبی: که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد: ۱- ملاحظ فرورفته، ۲- چشم ها گودافتاده ۳- موقع گریه کردن اشک ندارد، ۴- ادرار کم میشود ۵- خشکی دهان در جریان اسهال،

هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد. اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد، درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست، مگر با **سرم درمانی**.

منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرمهای خوراکی او، آراس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود. (او، آراس) **در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می دهد.** هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد. اگر اسهال حاد جبران نشود، میتواند با کاهش وزن کودک در مدت کوتاهی شود که جبران آن سخت است.

از سویی، اسهال سبب **بی اشتهایی** می گردد که این خود **سوء تغذیه** را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و الکترولیت چه عوارض دیگری دارد؟

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و از غذاهای کالری دار بیشتر استفاده گردد نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

پزشک چه اقدامی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر(او، آراس) را تجویز خواهد کرد. این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشند که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده اند. اگر کودک شما بدحال باشد، دکتر برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی آبی بدن وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

خود مراقبتی در بیمارستان:

*چنانچه کودک شما از شیرخشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضدعفونی کنید. قبل از آماده کردن غذا به کودک خود و بعد از تعویض پوشک او، **دستهایتان را تمیز کنید.**

***از دادن نوشیدنی های ترش مانند آب پرتقال یا گریپ فورت به کودک اجتناب کنید؛** زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند.

***از دادن آب میوه شیرین - نوشابه - چای و نوشیدنی های حاوی کافیین اجتناب کنید** چون باعث بدتر شدن اسهال میشود و به علت داشتن نمک کمتر قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد.

***هرگز شیر مادر را قطع نکنید.**

*اگر کودک استفراغ کرد او را به پهلوی خوابانیده و به پرستار اطلاع دهید.

*چنانچه کودک ادرار نداشت یا دفعات دفع مدفوع زیاد و آبکی بود یا مدفوع همراه با خون یا سیاه رنگ داشت حتماً به پرستار اطلاع دهید.

تغذیه:

باید مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود. مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۰-۱۵ دقیقه داده میشود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه میشود. مایعات به سرعت جذب میشود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.

برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد. اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، بتدریج از غذاهای سبک مانند ماست، سوپ و غذاهای مناسب سن شروع کرده و به او بدهید.

اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند سعی کنید مایعات را قاشق قاشق و با حجم کم به کودک بدهید.

کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، دوغ و سوپ رقیق، به کودک بدهید. اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیبزمینی پخته شده، و ماست بخورید. اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را از سر بگیرید.

اگر کودک وزن از دست داده است می توانید با اضافه کردن کره به غذا ها کالری بیشتری به بدن او برسانید.