

• آموزش خود مراقبتی در بیماران مبتلا به

اسهال و استفراغ (گاستروآنتریت) در کودکان



بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارک

آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: خانم دکتر شیده اوصیاء

(فوق تخصص گوارش کودکان)

منبع: کتاب آموزش به بیمار و خانواده

(نویسندگان: فاطمه غفاری، زهرا فتوکیان)

بازنگری: آذرماه ۱۴۰۳

آذرماه ۱۴۰۱

ویراستار: م. روشنی پور

• مهم ترین نکته در کودک مبتلا به اسهال و استفراغ جلوگیری از کم آبی است.

• در مرحله حاد توصیه می شود کودک در بستر استراحت کند.

• دفع مایعات باید هر چه سریع تر با محلول ORS جایگزین شود.

• هر بسته از پودر را در یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده و سرد حل کرده و در یخچال نگهداری کنید و هر ۲۴ ساعت محلول جدید تهیه و محلول قبلی دور ریخته شود.

• از محلول ORS بسته به میل کودک استفاده شود و استفراغ منعی برای دادن ORS نیست؛ ولی در صورت استفراغ ۱۰ دقیقه صبر نموده بعد مجدداً ORS شروع شود.

• باید مواد تغذیه ای به تدریج شروع شود و توصیه شود که تغذیه با آب گوشت ساده و بدون چربی و نان و سپس مواد غذایی نشاسته ای مثل ماکارونی، سیب زمینی و برنج شروع شود و پس از آن مواد غذایی پروتئینی به رژیم غذایی اضافه شود.

• از مصرف غذاهای فرآوری شده، چرب، شیرین، پر ادویه و غذاهایی با مواد نگهدارنده افزودنی و آب میوه ها پرهیز شود.

• از مصرف کافئین (قهوه، چای پر رنگ) نوشیدنی های ترش، نوشابه های گازدار و غیر گازدار و غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم (محرک حرکات دودی روده هستند) اجتناب شود.

• توصیه می شود از مواد غذایی حاوی سوربیتول مانند آب هلو، گلابی، سیب و به طور کلی تمام آب میوه ها اجتناب شود.

• غذاهایی مانند سیب، موز، برنج، نان تست، ماست و دوغ جهت بهبود اسهال توصیه می شوند.



غذاهای توصیه شده در اسهال کودکان (BRAT)

• در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند باید شیر مادر ادامه یابد و کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند باید شیر خشک با همان غلظت قبلی (یک پیمانه در ۳۰ سی سی آب) ادامه یابد.

• از مواد غذایی تازه با رعایت نکات بهداشتی برای درست کردن غذای کودک استفاده شود.

• در کودک مبتلا به اسهال بتدریج و تا یک هفته کم کم به حجم غذای کودک افزوده شود.

• ناحیه اطراف مقعد بعد از هر بار اجابت مزاج با آب ولرم شسته و خشک شود و در صورت نیاز با لوسیون مرطوب کننده چرب شود.

• شیرخوار روزانه وزن شود

• از دادن دارو خصوصاً آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد استفراغ بدون اجازه پزشک خودداری شود.

داروها: در اکثریت موارد نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد اسهال نمی‌باشد. به ندرت در مواردی از اسهال باکتریایی مخصوصاً با سابقه مسافرت اخیر باید آنتی‌بیوتیک مصرف نمود. استفاده نامناسب از آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها در بهبود اسهال کمکی نمی‌کند بلکه ممکن است با عوارض جانبی داروها و مقاومت میکروبی همراه باشد.

مایع درمانی: ارزیابی از نظر کم آبی در کودکان مبتلا به اسهال مهم است. علائم کم آبی شامل خشکی دهان، تشنگی، کاهش دفع ادرار، کاهش اشک ریزش هنگام گریه، کاهش تورگور پوست، چشم‌های گود افتاده، ضعف عضلانی، بی‌اشتهایی، بی‌حسی و خواب آلودگی می‌باشند.

درمان خوراکی: با ORS به عنوان روشی ارزان و سالم پیشنهاد می‌شود. ORS شامل گلوکز (قند) و الکترولیت‌هایی است که با اسهال و استفراغ از دست می‌روند.

محلول ORS باعث بهبود اسهال نمی‌شود ولی در درمان کم آبی موثر است. ORS را می‌توان برای جبران آب از دست رفته در کم آبی خفیف تا متوسط به کودک داد یا جهت جلوگیری از کم آبی بعد از هر بار اسهال یا استفراغ برای کودک استفاده نمود. استفاده از نوشابه توصیه نمی‌شود. اگر کودک به علت استفراغ مقاوم، خواب آلودگی یا کم آبی متوسط یا شدید قادر به دریافت ORS نباشد باید فوراً توسط پزشک ویزیت شود.

روش‌های پیشگیری:

مهم‌ترین علت انتقال بیماری، خوردن غذاها و آب آلوده و تماس دست آلوده به دهان می‌باشد. بنابراین با رعایت موازین بهداشتی می‌توان از بروز بیماری‌های اسهالی پیشگیری کرد:

۱- قبل از مصرف غذا دست‌ها به خوبی با آب و صابون شسته و سایر نکات بهداشت فردی رعایت شود. همچنین انجام این کار برای بقیه افراد خانواده نیز رعایت شود.



۲- تمیز کردن مکرر توالت با ضد عفونی کننده‌ها

۳- اجتناب از به اشتراک گذاشتن حوله و ظروف با افرادی که نشانه‌های اسهال و استفراغ دارند.

۴- اجتناب از خوردن غذاهایی که استانداردهای بهداشتی ندارند مانند غذاهایی که در خیابان‌ها فروخته می‌شوند.

۵- استفاده از آب جوشانده یا آب معدنی در هنگام مسافرت

۷- اجتناب از مصرف تخم مرغ خام، همبرگر، سوسیس، کالباس و سایر فرآورده‌های گوشتی بدون تاریخ انقضاء و پروانه بهداشتی

۸- دفع بهداشتی زباله و فاضلاب

۹- عدم حضور کودک مبتلا در مهد کودک و مدرسه

چه زمانی باید به پزشک مراجعه نمایم:

در صورت بروز هر یک از موارد زیر در اسهال و استفراغ به پزشک خود مراجعه کنید:

۱- سن کمتر از ۶ ماه

۲- تب

۲- اسهال خونی

۴- تشدید اسهال و استفراغ خصوصاً اگر اسهال در حال بهبودی است و به طور ناگهانی دچار دفع خون خالص از مدفوع شود.

۵- دردهای شکمی و علائم کم آبی متوسط یا شدید

۵- عدم تحمل غذا و بی‌اشتهایی برای چند ساعت

۶- حجم زیاد اسهال

۷- کودک مبتلا به سوء تغذیه و اختلال رشد

۸- بی‌قراری

۹- خواب آلودگی غیر عادی