

# اسهال و استفراغ در کودکان



## بیمارستان شهدای سروستان

زیر نظر سرکار خانم دکتر مرصیه پر هوده

## متخصص اطفال

تهیه و تدوین: مینا فتحی سوپروایزر آموزشی

تابستان ۱۴۰۰

- در ۲۴ ساعت گذشته بیش از ۶ بار اسهال شده باشد.

- اسهال و استفراغ همزمان

- اسهال کاملاً آبکی

- اسهال خونی

- اسهالی که بیش از ۳-۲ روز طول بکشد.

اگر فرزند شما اسهال و استفراغ است می توانید اقداماتی انجام دهید که بهبود یابد.

غذا خوردن

- نوزادان شیرخوار باید مطابق قیل شیر بخورند. شیر خشک به نوزاد ندهید زیرا باکتری های موجود در شیشه شیر باعث می شود حال او بدتر شود. با غذای کودک میتلا به اسهال آشنا باشید.

- اگر فرزند شما غذاهای جامد می خورند اشتهای او را افزایش دهید.

- اگر فرزند شما زیر یک سال است بیشتر به او نوشیدنی بدهید.

- کودکان بزرگ تر باید غذاهای قبلی را مصرف کنند. غذاهای سرشار از کربوهیدرات مثل نان، سیب زمینی، ماکارونی و برنج انتخابی مطلوب است و سوپ نیز باعث افزایش آب بدن می شود.

اسهال و استفراغ در کودکان نوپا و بزرگ تر

مدفوع کودکان بین ۵-۱ سال معمولاً شل، بد بو و حاوی مواد غذایی قابل تشخیص مانند هویج و نخود سبز است. معمولاً این کودکان سالم هستند و به خوبی رشد می کنند و پزشک هیچ دلیلی برای شکل خاص مدفوع پیدا نمی کند.

دلایل اسهال و استفراغ در کودکان

عفونت ویروسی. مشکلات معده. مسمویت غذایی

مصرف مواد غذایی که نسبت به آن آلرژی دارید

اسهال در اثر عفونت ایجاد می شود و با استفراغ همراه است. مشکل معده بیماری ویروسی است. این بیماری بیشتر در نوزادانی که شیر خشک می خورند رایج است.

فرزند شما ممکن است مدفوعی بزرگ، پیوسته و آبکی داشته باشد. احتمالاً رنگ مدفوع از قهوه ای تا سبز متفاوت است و بوی نامطبوعی دارد. اسهال با گرفتگی معده یا درد معده همراه است.

اگر فرزند شما علائم زیر را دارد با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید:

- بهداشت شخصی را رعایت کنید.
- هنگامی که فرزندتان بیمار است، او را در معرض انسان هایی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است قرار ندهید.
- بهداشت و پاکیزگی
- آب بدن کم نشود
- برای نوزادانی که شیر خشک می خورند از استرلیزه بودن شیشه شیر مطمئن شوید. در آخر با یم نمونه رژیم غذایی کودک اسهال آشنا شوید.
- آب به مقدار کافی به فرزندتان بدهید. آب بدن در اثر استفراغ کم می شود بنابراین آب بیشتری به او بدهید.
- نوشیدنی های مخصوص کم آبی از داروخانه بخرید.
- اگر فرزندتان از مصرف این نوشیدنی اجتناب می کند آمپوه یا آب به او بدهید.
- از نوشیدنی های انرژی زا اجتناب کنید.
- قرص
- برای توقف اسهال هیچ قرصی به فرزندتان ندهید. بهتر است عامل اسهال از بدن خارج شود.
- آنتی بیوتیک ها به درمان اسهال و استفراغ کمک نمی کند زیرا معمولا عامل ویروسی است. آنتی بیوتیک معمولا به مبارزه با باکتری های می پردازد. راه هایی برای درمان استفراغ کودک وجود دارد.
- سطوح تمیز- شستن سطوح با مایع ضد عفونی کننده، جرم های تشکیل شده روی سطوح را از بین می برد.
- اجازه ندهید شخص دیگری از وسایل شخصی فرزندتان (حوله، مسواک) استفاده کند.
- اگر فرزند شما اسهال است، به دیگران بگویید از دستشویی دیگری استفاده کنند و دستشویی که فرزندتان استفاده می کند را ضد عفونی کنید.
- بعد از اسهال و استفراغ به مدت ۲ هفته به فرزندتان اجازه ندهید استخر برود.
- اگر فرزند شما اسهال است به مدت ۴۸ ساعت باید استراحت کند و مدرسه نرود.
- بلافاصله لباس ها و سطوح کثیف را بشویید.
- خواب
- پیش از غذا دادن به نوزاد
- پیش از غذا خوردن
- بعد از دستشویی یا تعویض پوشک فرزند
- بعد از تمیز کردن مدفوع، اسهال یا خون
- بعد از تمیز کردن بینی خود یا فرزند
- بعد از جابجا کردن آشغال ها

منبع : کودکان نلسون