



آموزش به بیمار

اسهال و استفراغ کودکان



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
فروردین ۱۴۰۴

۸- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.

۹- در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت، بهداشت را رعایت قبل و نمایید و حتی المقدور از غذاهای آب پز استفاده شود بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید.

۱۰- از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید. در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود

۱۱- به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

علائم کم آبی شامل: تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملامت فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده

در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی - شدید، اسهال و استفراغ شدید (بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمایید)

مراقبت در منزل

۱- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.

۲- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال میگردند شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید

۳- از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، غذاهای صنعتی و بسته بندی و فریز شده، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.

۴- از دادن نوشیدنی های ترش (مانند آب پرتقال یا گریپ - فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.

۵- اگر استفراغ مانع تغذیه میشود باید با حجم کم و - دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.

۶- خوراندن او.آر.اس را در منزل ادامه دهید

۷- پس از قطع اسهال فعالیتهای عادی از سرگرفته شود

اسهال و استفراغ کودکان

اسهال و استفراغ کودکان شایع و بیشتر ناشی از نوعی ویروس است. گاهی اوقات، این وضعیت با تب همراه می‌شود.

همیشه به علائم اسهال و استفراغ در کودکان توجه داشته باشید. اگر این وضعیت ادامه پیدا کند و علامت‌ها شدید شوند، نیاز به پیگیری جدی به وجود می‌آید.

اسهال کودکان معمولاً به دلیل عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا انگلی ایجاد می‌شود و می‌تواند منجر به از دست دادن مایعات و الکترولیت‌های ضروری بدن شود. درمان شامل تامین مایعات کافی، تغذیه مناسب و در برخی موارد تجویز داروهای مورد نیاز برای جلوگیری از کم‌آبی و بهبود وضعیت کودک است

در زمان وقوع اسهال و استفراغ کودکان حجم آب زیادی دفع می‌شود. توجه به جایگزین کردن آب از دست‌رفته نخستین اقدام درمانی است. اسهال و استفراغ در کودکان به دلایل مختلفی رخ می‌دهد، برای مثال:

عفونت	اسهال و استفراغ نوزادان و کودکان می‌تواند ناشی از عفونت‌های ویروسی، باکتریایی و انگلی باشد.
آلرژی	آلرژی غذایی هم منجر به استفراغ و اسهال می‌شود. غذاهای آلرژی‌زا رایج عبارت‌اند از شیر، تخم‌مرغ، بادام‌زمینی.
واکنش به دارو	برخی داروها می‌توانند باعث تهوع، استفراغ و اسهال شوند.
گاستروانتریت	گاستروانتریت در اصلاح پزشکی به معنی التهاب معده و روده است که می‌تواند باعث اسهال و استفراغ شود.
انسداد روده	انسداد روده نیز می‌تواند منجر به اسهال و استفراغ شود که این مورد در نوزادان و کودکان شیرخوار بسیار رایج است.

مسمومیت غذایی و خوردن غذای آلوده یا تاریخ مصرف گذشته هم باعث اسهال و استفراغ کودکان خواهد شد

علائم اسهال و استفراغ در کودکان چیست؟

می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله [استفراغ کودکان](#) عفونت‌های گوارشی، مسمومیت غذایی، آلرژی‌های غذایی، یا مشکلات گوارشی باشد و ممکن است منجر به کم‌آبی و اختلالات الکترولیتی شود

علائم اسهال و استفراغ در کودکان شامل موارد زیر است

تب	ضعف	سردرد
سرگیجه	حالت تهوع	کاهش وزن
تحریک پذیری	درد و صدای شکم	مدفوع آبکی و مکرر
از دست دادن اشتها	از دست دادن مایعات بدن	

موارد موجود در فهرست بالا از شایع‌ترین علائم اسهال و استفراغ کودکان هستند، اما امکان بروز علائم دیگری هم وجود دارد