

در برخورد با کودک مبتلا به اسهال و استفراغ چه باید کرد؟

کد: (۴-۰)

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوئیم؟

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 می شود.

اسهال به صورت افزایش دفعات مدفوع بیش از سه بار در روز و یا تغییر قوام و افزایش مقدار مدفوع تعریف می شود. البته در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ممکن است تا مدتها مدفوع آبکی داشته باشند.

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 بچه هاست.

علامت 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 می شود، 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.

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

اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است. از سویی، اسهال سبب **بی اشتها** می گردد که این خود **سوء تغذیه** را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود. **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 تا آن را به تمام نوشیدنیهای کودک خود بیفزایید. 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 شیر خشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضد عفونی 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 کافئین 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 پهلو 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 حتما به پرستار اطلاع دهید.

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 خوردن ضد عفونی کنید.
- 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... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.

مراقبت از کودک دچار اسهال و استفراغ در منزل:

- کودک شما تا زمان فروکش کردن دوره حاد اسهال نیاز به استراحت دارد و غذای پر کالری و مایعات کافی باید مصرف کند.

- زمان خواب کودک را به پهلو قرار دهید تا محتویات معده زمان استفراغ وارد ریه نشود.

- بعد از استفراغ به کودک کمی آب خنک بدهید تا دهانش شسته شود.

تغذیه:

- برای پیشگیری از کم آبی به کودک بیشتر از قبل مایعات بنوشانید. اگر سن کودک زیر شش ماه است با افزایش دفعات تغذیه با شیر مادر می توان آب دفع شده از بدن را جبران کرد و اگر سن کودک بالای شش ماه است به جزء افزایش دفعات شیر دهی از مایعاتی چون لعاب برنج - سوپ - دوغ با توجه به سن کودک و اگر پزشک به شما اجازه داده است از ORS استفاده نمایید.

- دفعات تغذیه کودک را در روز افزایش دهید (شش بار در روز ولی هر وعده با حجم کم)

- اگر کودک از شیر مادر استفاده می کند تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید و اگر از شیر خشک استفاده می کند در صورتی که پزشک شیر خشک فاقد لاکتوز را توصیه کرده طبق دستور پزشک آن را تا زمانی که به شما توصیه کرده استفاده کنید.

- زمان تهیه شیر و شیر دادن به کودک دستها را بشویید و اگر از شیشه شیر استفاده می کنید حتماً قبل از تهیه شیر آن را شسته و بجوشانید.
- برای کودک از غذاهای نرم استفاده کنید. غذا کاملاً له و پخته باشد؛ چون هضم آن آسانتر است. حتی الامکان غذای کودک را تازه تهیه کنید. غذای اضافی را در یخچال نگهداری کرده و قبل از مصرف آن را کاملاً گرم کنید. توجه داشته باشید که غذای خیلی سرد یا خیلی گرم باعث افزایش حرکات روده می شود.
- غذا های پر حجم مثل میوه پوست نکنده یا میوه های سفت و سخت و دانه حبوبات که دیر هضم هستند را نباید به کودک بدهید.
- از نوشابه های گازدار، قهوه، آب میوه های صنعتی و چای خیلی شیرین استفاده نکنید.
- مصرف غلات، میوه تازه و سبزی را چند روز محدود کنید.
- از آب آشامیدنی سالم و لوله کشی استفاده کنید و در صورت عدم دسترسی به آن با جوشاندن آب از ابتلا به اسهال پیشگیری کنید.
- 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.
- اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، بتدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.
- اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودرهای مخصوص را دوست ندارد، اندکی خربزه یا هندوانه به او بدهید تا بمکد.
- پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق، یا ژلاتین به کودک بدهید. اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی 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.
- از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید: غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه .

داروها:

- مراقب ناحیه مقعد کودک باشید و بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه را با اب گرم شسته سپس خشک کنید. میتوانید از پماد هایی مثل زینک اکسید؛ وازلین یا پماد ویتامین A+D استفاده کنید.
- ممکن است کودک با توجه به نوع اسهال نیاز به مصرف آنتی بیوتیک در منزل داشته باشد که دارو در منزل دقیقاً طبق توصیه پزشک استفاده شود و خودسرانه دارو قطع نشود.
- اگر پزشک کودکتان توصیه کرده که در منزل از او اس استفاده کنید این دارو دقیق و طبق روشی که روی بسته توضیح داده شده تهیه شود.

از هیچ داروی ضد استفراغ بدون دستور پزشک استفاده نکنید. مخصوصاً استفاده سرخود یا مقدار نادرست از داروی متوکلوپرامید ممکن است عوارض جانبی مثل حرکات غیر طبیعی در اندامها را ایجاد کند.

توجه:

*بهداشت دست را رعایت کنید و بعد از هر بار تعویض پوشک کودک یا بردن کودک به دستشویی دستها را تمیز با آب و صابون بشویید.

هشدار:

در صورت بروز علائم خطر در کودک وی را سریعاً نزد پزشک یا بیمارستان ببرید:

۱- مدفوع خیلی آبکی و اسهالی یا مدفوع خونی

۲- استفراغ مکرر

۳- تشنگی شدید

۴- بی میلی به خوردن و نوشیدن

۵- تب

۶- خواب آلودگی

۷- تشنج

۸- کاهش ادرار

۹- ادرار خونی

زمان مراجعه به پزشک:

اگر کودک شما با توصیه مصرف آنتی بیوتیک در منزل مرخص شده حتماً یک هفته بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید.

روز و ساعت مراجعه به درمانگاه در برگه خلاصه پرونده قید شده است.

دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:

bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی، تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰

* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴

(به صورت ۲۴ ساعته) ۷۷۵۸۶۴۰۲

* نوبت دهی اینترنتی: **nobat.tums.ac.ir**