

## اسهال و استفراغ در کودکان



### اسهال چیست؟

افزایش ناگهانی دفعات و تغییر در قوام مدفوع است که اغلب به علت یک عامل عفونی در سیستم گوارشی ایجاد می شود. همچنین اسهال حاد می تواند با عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی یا عفونت ادراری یا درمان با آنتی بیوتیک ها همراه باشد. اگر اسهال بیشتر از ۱۴ روز طول بکشد به آن اسهال مزمن گفته می شود.

### علت:

اغلب عواملی که باعث ایجاد اسهال می شود از مسیر دهانی - مقعدی و از طریق غذا یا آب آلوده و یا از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. شایع ترین علل اسهال حاد عبارتند از عوامل عفونی، ویروس ها، باکتری ها و انگل ها

### علائم و نشانه ها:

استفراغ، دل پیچه، تب یا بدون درد، گاهی وجود خون در مدفوع و اسهال ناگهانی

### توصیه های خود مراقبتی:

۱- شیرخواران و کودکان مبتلا به اسهال در ابتدا باید با مایعات خوراکی مانند **ORS** درمان شوند و در طول درمان با **ORS** می توان به کودک آب، شیر مادر و شیر خشک (که بهتر است شیر خشک بدون لاکتوز یا شیرخشک با لاکتوز کم باشد) داد.

۲- در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند باید شیردهی ادامه دهید و شیر خورانی که از شیر خشک تغذیه می شوند باید شیر خشک خود را ادامه دهند و در صورت عدم تحمل، ممکن است شیرخشک فاقد لاکتوز به مدت چند روز استفاده شود.

۳- در مورد نوبیان از رژیم غذایی نرم یا پوره شده از تمام گروه های غذایی با هضم آسان می توان استفاده کنید مانند گوشت ها، غلات و سبزیجات پخته شده مانند: سیب زمینی

۴- کودکان یا شیرخوارانی که استفراغ دارند باید به مدت چند ساعت ناشتا باشند تا به معده استراحت داده شود و زمانی که تهوع و استفراغ برطرف گردید ابتدا با مایعات و با حجم کم شروع

کنید و در صورت عدم تکرار استفراغ به حجم مایعات دریافتی اضافه نمایید مایعاتی که می توان استفاده نمود مانند دوغ بدون گاز، آب جوشیده سرد شده، ماست و چای می باشد

۵- در صورت اسهال و استفراغ شدید کودک باید در بیمارستان بستری شود تا مایعات وریدی دریافت نماید.

۶- بعد از تحمل مایعات توسط کودک و عدم تکرار استفراغ می توان از رژیم غذایی نرم و سبک متناسب با سن کودک استفاده نمایید مانند: سوپ ساده، کته و ماست، گوشت یا مرغ پخته شده بدون چربی

۷- از دادن هر نوع آب میوه، نوشابه، شیرینی و شکلات و تنقلات و میوه (به جز سیب و موز) و رژیم غذایی چرب و شیرین خودداری کنید از سیب و موز جهت پتاسیم از دست رفته می توانید استفاده نمایید.

۸- از دادن دارو بدون دستور پزشک خودداری شود.

۹- رعایت بهداشت و شستن مرتب دستها الزامی می باشد. به کودکان بزرگتر نیز آموزش دهید که خود نیز دستها را بعد از توالیت با آب و صابون بشویند. مادران و مراقبین کودک باید بعد از هر با تعویض پوشک بهداشت صحیح دستها را رعایت نمایند.

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزشی جهت مادران  
اسهال و استفراغ در کودکان

اسهال و استفراغ

کودکان



[www.salamati24.com](http://www.salamati24.com)

منبع: بروفر سودارت

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: شهریور ۱۴۰۱  
واحد ارتقاء سلامت: م حاجی علی عسگر

تدوین: واحد آموزش اردیبهشت ۹۶



۱۰- مراقبین یا همراهان کودک باید کهنه آلوده کودک را در زباله های مخصوص در توالت بیندازند و از گذاشتن کهنه و ملحفه آلوده روی تخت کودک و یا میز غذای کودک که مناطق تمیز می باشند خودداری نمایند.

۱۱- استفاده از پروبیوتیک ها می تواند طول دوره اسهال را کوتاه تر نماید.

۱۲- بهداشت فردی را تا چند هفته ادامه دهید زیرا در صورت اسهال عفونی حتی پس از ناپدید شدن علائم ممکن است چندین هفته مسری باشد.

۱۳- به دلیل اینکه اسهال به شدت پوست را تحریک می کند باید از پمادهای محافظتی جهت جلوگیری از سوختگی پای کودک استفاده نمود و پوست تحریک شده را در معرض هوا قرار دهیم و به مدت ۲۰ دقیقه این کار را روزی دو بار انجام دهیم.