



گاسترو آنتریت (اسهال و استفراغ) چیست ؟

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو میشود و در کودکان شایع است . اسهال و استفراغ معمولا بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیر خواران خطرناک است.

اسهال چیست ؟ افزایش دفعات اجابت مزاج ، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع را گویند

استفراغ چیست؟ بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند.

علت گاسترو آنتریت چیست ؟ علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد

گاسترو آنتریت ویروسی : دوره بیماری معمولا کمتر از یک هفته است کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است

گاسترو آنتریت میکروبی : طول مدت بیماری بیشتر است بیمار تب دارد ، گاهی اسهال خونی دیده میشود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری

علائم بیماری شامل : اسهال ، استفراغ ، بی اشتها ، درد شکم ، ضعف و تب است اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید .

- درد شکم
- عدم تحمل غذا
- امتناع از نوشیدن
- فرورفتگی چشمها
- خواب آلودگی غیر عادی
- ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم
- خشک بودن زبان
- استفراغ
- اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد)
- اسهال خونی

درمان بیماری پزشک کودک شما را معاینه میکند و تصمیم میگیرید که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود

درمان در منزل شامل :

رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر ، سوپ ، کته ماست ، موز ، سیب ، مایعات غیر شیرین) تهیه محلول (ORS) طبق دستور پزشک و مصرف داروهای تجویز شده خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک می باشد

درمان در بیمارستان شامل :

اجرای موارد بالا به علاوه سرم درمانی ، آنتی بیوتیک درمانی انجام آزمایشات تشخیص (مدفوع ، ادرار ، خون) با نظر پزشک میباشد. استفاده از روشهای کاهش اضطراب و استرس برای تسلط بر خود در روند بهبودی کودکان بسیار موثر خواهد بود .

پیشگیری بیماری

پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است ، مثال ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازیهای او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید . سعی کنید همه اعضای خانواده ، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند

غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید . اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را 6 دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید .

نمی توان از آلوده شدن کودک به ویروسهای ایجاد کننده اسهال و استفراغ پیشگیری کرد اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده مصونیت می یابد .

دادن شیر میادر به شیرخوار ، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.

رعایت بهداشت فردی

دستهای خود و کودکان قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا ، پس از مصرف غذا ، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشویید .

میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمایند .

از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد ، خوراکی تهیه نکنید

غذای پخته شده را فوراً میل نمایند . هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است

از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید . حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید

اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را بجوشانید ، هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطریهای آب پلمپ شده استاندارد استفاده نمائید.

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه می کنند

➤ روز اول در 24 ساعت اول هم به کودک شیر دهید با نظر پزشک میتوان آنرا رقیقتر کرده و به کودک بخورانید

➤ روز دوم کم کم مواد غذایی را برای کودک شروع کنید

- روز سوم کودک باید بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سرگرفت
- روز چهارم نان ، بیسکوت ، تخم مرغ گوشت و ماهی را به رژیم غذایی اضافه کرد
- روز پنجم کودک بهبودی یافته و رژیم غذایی عادی را از سر بگیرید

درمان کودکان سنین بالاتر

- روز اول به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آب میوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید
- روز دوم پوره میوه بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی اضافه کنید
- روز سوم مرغ و سوپ را به رژیم غذایی اضافه کرد دادن شیر را از سر گرفت
- روز چهارم نان ، بیسکوت ، تخم مرغ گوشت و ماهی را به رژیم غذایی اضافه کرد
- روز پنجم کودک بهبودی یافته و رژیم غذایی عادی را از سر بگیرید

واحد آموزش همگانی و خود مراقبتی بیمارستان امام خمینی بروجرد