



راهنمای بیمار

اسهال و استفراغ



واحد آموزش سلامت به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

روز دوم : کم کم کواد غذایی را برای کودک شروع کنید.

روز سوم : کودک باید بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت.

روز چهارم : نان ، بیسکویت ، تخم مرغ ، گوشت و ماهی را میتوان به رژیم غذایی اضافه کرد.

درمان کودک سنین بالاتر :

روز اول : به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آبمیوه 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 کرده ، دادن شیر را از سر گرفت .

روز چهارم : نان ، بسکویت ، تخم مرغ ، گوشت و ماهی را میتوان به رژیم غذایی اضافه کرد.

رعایت بهداشت فردی

۱- دست های خود و کودکتان را قبل از شیر دادن با شروع تهیه غذا ، پس از مصرف غذا ، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشویید.

۲- از دست فروشان و فروشنندگان دوره گرد ف خوراکی تهیه نکنید.

۳- غذای پخته شده را فوراً میل کنید . (هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است .)

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

درمان شیرخوارانی که با بطری تذبیه

می کنند :

روز اول : در ۲۴ ساعت اول هم به کودک

شیر دهید ، با نظر پزشک می توان آن را رقیق تر کرده و به کودک بخورانید.

سایت بیمارستان : Pavehhop.Kums.ac.ir

شماره تماس : 08346135014

پیشگیری از بیماری

۱- پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است. مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی های او را قبل از استفاده شست و شو و ضد عفونی کنید. سعی کنید همه اعضای خانواده، بهداشت خود را دقیقاً رعایت کنند.

۲- غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را ۱۰ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

دادن شیر مادر به شیر خوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.



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 به پزشک اطلاع دهید.

درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن، فرورفتگی چشم ها، خواب آلودگی غیر عادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ و اسهال مکرر بخصوص آبکی و خونی باشد.

درمان در بیمارستان شامل:

- ۱- سرم درمانی و آنتی بیوتیک درمانی
- ۲- انجام آزمایشات تشخیص (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک می باشد.

درمان در منزل شامل:

- ۱- رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز و مایعات غیر شیرین)
- ۲- تهیه محلول ORS و داروهای تجویز شده خوراکی (طبق نظر پزشک)

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ)

چیست؟

التهاب معده و روده گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود. اسهال و استفراغ معمولاً بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است.

اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع

استفراغ چیست؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده

علت اسهال و استفراغ چیست؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد.

اگر علت ویروس باشد: دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است. ولی در نوع میکروبی طول مدت بیماری بیشتر است، بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده می شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.