

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) چیست؟

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

علت گاستروآنتریت چیست؟

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

علائم بیماری:

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتها، درد شکم، ضعف و تب است. اگر کودک شما هریک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید: درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن، فرورفتگی



گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ)

چشمها، خواب آلودگی غیرعادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی سن کمتر از ۶ ماه.

درمان بیماری:

پزشک کودک شما را معاینه می کند و تصمیم می گیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود. درمان در منزل معمولاً 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 معمولاً شامل: اجرای موارد بالا به علاوه سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک می باشد.

تأثیر آنها در پیشگیری از کم آبی افزایش می یابد.

- علاوه بر غذاهای آبکی ، غذاهای دیگری مانند کته نرم و گوشت ماهیچه یا مرغ بدهید.

- به کودک غذاهای پتاسیم دار مانند موز ، اسفناج و سیب زمینی بدهید.

- دادن نوشیدنی های صنعتی مانند نوشابه و

ساندیس به دلیل بدتر نمودن اسهال ممنوع می باشد.

در کودکان بزرگتر از ۶ ماه: باید غذاهایی مانند تخم مرغ و ماست و غلات و سایر غذاهای نشاسته ای و گوشت ، ماهی ، حبوبات و سبزیجات داده شود و باید با هر وعده غذای کودک یک قاشق مربا خوری روغن گیاهی مایع اضافه شود و کودک را به خوردن حداقل ۶ وعده غذا در روز تشویق کرد.

غذای کودک باید تازه و خوب پخته شده باشد. مخلوط شیر و موادغذایی در بچه های بالاتر از ۶ ماه بهتر از شیر به تنهایی تحمل می شود .

کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده، مصونیت می یابد.

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

طرز تهیه محلول اُ-آر-اس :

پس از شستن دست ها تمام یک بسته پودر اُ-آر-اس را داخل یک ظرف تمیز بریزید ، چها لیوان آب آشامیدنی سالم تصفیه شده و یا جوشیده را به آن اضافه کنید. محلول را خوب به هم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود. درمان جایگزین باید به آرامی در بچه ها و شیر خوران شروع شود . به خصوص وقتی دچار کم آبی هستند. دادن مایعات را می توان با قطره چکان، قاشق چای خوری و یا سرنگ به صورت کم و هر بار ۵ سی سی شروع نمود.

پیشگیری بیمار:

-پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسان تر است.مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی های 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 ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

رعایت بهداشت فردی :

۱. دستهای خود و کودکان را با آب و صابون بشویید: قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا ، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج .
۲. میوه و سبزیجات را ضدعفونی شده مصرف نمایید.

۳. از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد ،خوراکی تهیه نفرمایید.

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

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

منبع:دانشنامه بیماری های گوارشی

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۵

p-nm-28