



## گاستروانتریت

## در کودکان

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0307

### تغذیه کودک در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ چگونه باشد؟

- محلول او آر اس را طبق نظر پزشک بعد از هر بار دفع اسهالی به کودک بدهید.
- اگر کودک شیر مادر می خورد تغذیه با شیر مادر ادامه یابد و تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید.
- کودک را با کته، ماست، دوغ، هویج و سیب زمینی پخته، گوشت و مرغ پخته شده تغذیه کنید .
- از مصرف غذاهای شیرین و آب میوه صنعتی و نوشابه به علت تشدید اسهال بپرهیزید .
- آب میوه و سبزیجات را تا برطرف شدن اسهال به کودک ندهید .شروع تغذیه در کودک مبتلا به استفراغ ابتدا با مایعات خنک مثل دوغ با قاشق مربا خوری به صورت قاشق قاشق شروع کنید و به تدریج در صورت نداشتن استفراغ مقدار آن را افزایش دهید .

### چگونه او . آر . اس تهیه کنم؟

پس از شستن دست ها تمام پودر محتوی یک بسته او . آر . اس را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید. ( اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شوید.) (محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کامل در آب حل شود، سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید

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

نحوه ی انتقال بیماری می تواند از طریق آب و غذاهای آلوده و تماس فیزیکی با فرد آلوده باشد.

### چگونه بهداشت فردی را در مراقبت از کودک مبتلا به گاستروانتریت رعایت کنیم؟

- دست های خود و کودکان را با آب و صابون بشوید .
- (قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج).
- میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف کنید .
- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید
- غذای پخته شده را فوراً میل نمایید(هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است). غذای اضافه به ویژه در تابستان بلافاصله در یخچال گذاشته شود.
- 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 یک دقیقه بجوشانید.
- هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده ی استاندارد استفاده نمایید.

## گاستروانتریت چیست؟

به التهاب مخاط معده و روده گفته می شود که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایع است.

## اسهال چیست؟

افزایش دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر قوام مدفوع را گویند.

## استفراغ چیست؟

به بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده گفته می شود

## علت گاستروانتریت چیست؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد. همچنین گاستروانتریت غیر عفونی می تواند ناشی از عدم تحمل لاکتوز یا بیماری سلیاک باشد.

## گاستروانتریت ویروسی:

دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است.

## گاستروانتریت میکروبی:

طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده می شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.



## بیماری گاستروانتریت چه علائمی دارد؟

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتها، درد شکم، ضعف و تب است.

## در صورت بروز چه علائمی باید کودک خود را نزد پزشک ببرم؟

درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن مایعات و خوردن غذا، گود افتادگی چشم ها، خواب آلودگی غیر عادی، ادرار نکردن یا کاهش حجم ادرار، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی

## چگونه گاستروانتریت کودک خود را درمان کنیم؟

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 ی محلول ORS طبق دستور پزشک و مصرف داروهای تجویز شده ی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک می باشد.

## درمان در بیمارستان معمولاً شامل چه مواردی است؟

اجرای موارد ذکر شده به علاوه ی سرم درمانی، تجویز آنتی بیوتیک، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار و خون) با نظر پزشک میباشد.

## چگونه از بروز گاستروانتریت کودک خود پیشگیری کنیم؟

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 ی اعضای خانواده بهداشت شخصی خود را 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.

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

