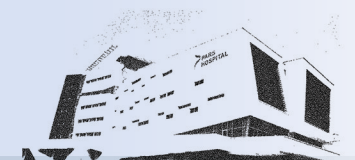


راهنمایی خود مراقبتی

اسهال و استفراغ در کودکان



واحد آموزش - بخش کودکان

منبع : کتاب پرستاری کودکان ونگ
گروه هدف : والدین / همراه کودک

PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

اسهال (گاسترو آنتریت) چیست؟

اسهال التهاب ناشی از معده و روده ها می باشد که در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی ایجاد می شود که منجر با افزایش دفعات اجابت مزاج و تغییر در قوام و رنگ مدفوع می گردد .

علت : ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد که معمولا ۱-۳ روز گاهی تا ۱۰ روز هم ممکن است طول بکشد .

علائم بیماری :

اسهال و استفراغ - تب - دل پیچه - دردشکمی - احساس خستگی - درد عضلانی - بی اشتها - تهوع در صورت بهتر شدن علائم بیماری پس از ۳ روز و بدتر شدن علائم و عدم پاسخ دهی به داروهای خوراکی در صورت ادامه اسهال و داشتن علائم زیر حتما به پزشک مراجعه نمایید :
(اسهال خونی - عدم تحمل غذا - فرو رفتگی چشم ها - خستگی و خواب آلودگی - اسهال مکرر آبکی - درد شکم - خشک بودن زبان و احساس تشنگی - وجود خون روشن یا تیره در استفراغ - دفع مدفوع به رنگ سیاه یا شبیه قیر - کاهش حجم ادرار) .

درمان در منزل :

- ۱- رعایت بهداشت فردی (شستشو دست قبل و بعد از تماس با کودک) .
- ۲- کودک شما استراحت کافی داشته باشد .
- ۳- رعایت رژیم اسهالی (سوپ ساده بدون رب و ادویه - مایعات غیر شیرین - کته با ماست - سیب - موز - گوشت آبپز و مرغ آبپز - سیب زمینی پخته شده ...) غذا را با حجم کم و به دفعات زیاد به کودک خود بدهید .
- ۴- مصرف داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک (ORS)
- ۵- از مصرف دارو خود سرانه داروهای ضد اسهال و آنتی بیوتیک خوراکی کنید . در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید .



درمان در زمان بستری طبق دستور پزشک

- سرم درمانی و آنتی بیوتیک درمانی ، انجام آزمایشات تشخیصی خون و مدفوع و ادرار انجام می گیرد
- اجرای موارد بالا باید انجام گیرد

پیشگیری بیماری :

- همیشه پیشگیری بهتر از درمان است لذا :
- رعایت بهداشت فردی (شستن دستها با آب و صابون)
- از مصرف غذاهای بسته بندی شده ، چرب ، شیرین ، خام و پر ادویه خودداری کنید .
- از تماس با حیوانات و فضولات آنها خودداری شود .
- کودک شما استراحت کافی داشته باشد .
- غذا را در دمای مناسب در یخچال نگهداری کنید .
- اسباب بازی ها و ظروف غذا که کودک با آن در تماس است قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید .
- از مصرف آب میوه های بسته بندی شده ، مصرف آب با منبع نا مشخص خودداری کنید .
- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید .
- میوه جات و سبزیجات را ضد عفونی و مصرف نمائید .
- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد مواد غذایی تهیه نکنید .
- در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و سالم حتما آب را بجوشانید و سپس مصرف کنید .