

این پمفلت در مورد گاستروانتریت، روشهای پیشگیری و درمان اطلاعاتی را به شما می دهد.

گاستروانتریت چیست؟

- این بیماری در کودکان و شیرخواران بیشتر دیده میشود و ناشی از ویروسهای مختلفی است که می توانند به راحتی از کودکی به کودک دیگر منتقل شوند (بسیار مسری است).
- این وضعیت ممکن است بر معده، روده کوچک و روده بزرگ کودک تأثیر بگذارد و باعث اسهال آبکی، تب و استفراغ شود.
- افزایش دفعات و تغییر در قوام مدفوع را اسهال و بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را استفراغ می گویند.

علت گاستروانتریت چیست؟

- گاستروانتریت در اثر ویروس های مختلفی از جمله روتاویروس ایجاد می شود.
- کودک ممکن است با خوردن غذا، نوشیدن آب یا لمس کردن سطح آلوده یا با استفاده از ظروف و اسباب بازیهای کودکان مبتلا دچار گاستروانتریت شود.
- کودکانی که در مهدکودک یا جمع های شلوغ حضور دارند، کودکانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض ابتلا هستند.
- شیرخوارانی که شیرمادر نمی خورند بیشتر دچار این بیماری می شوند.

علائم و نشانه های گاستروانتریت چیست؟

- اسهال آبکی و استفراغ بیشتر دیده میشود.
- تب، سردرد، خستگی، درد شکمی، لرز، ضعف، تهوع و دردهای عضلانی (در کودکان) و بی اشتها و کم آبی هم ممکن است وجود داشته باشد.
- علائم بیماری ۱-۲ روز پس از مواجهه با ویروس به طور ناگهانی شروع می شود. ممکن است چند روز یا تا یک هفته ادامه داشته باشد.
- کم آبی کودک را خسته و بی حال می کند. کم آبی بدن در کودکان بسیار سریع ایجاد می شود و می تواند بسیار خطرناک باشد.
- اگر کودک/شیرخوار به شدت دچار استفراغ و کم آبی باشد مایعات را از طریق وریدی تزریق می کنند.

برای بهبود علائم چه مراقبتهایی لازم است؟

- از محلول "او آر اس" طبق دستور پزشک استفاده کنند.
- یک بسته پودر را داخل ۱ لیتر آب سالم حل کرده و از این محلول بعد از هر بار اسهال به مقدار تجویز شده به کودک بدهید.
- در صورت عدم تحمل می توانید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری به کودک بدهید. اگر استفراغ شدید دارد و نمی توانید او- آر اس بدهید لازم است سرم تزریق شود.



تصویر ۱. پودر او-آر-اس

- تغذیه شیرخوار را با شیر مادر یا شیر خشک به مقدار کمتر و به دفعات بیشتر ادامه دهید.
- به شیرمادر یا شیرخشک آب اضافه نکنید.
- فقط به شیرخوار بالای ۶ ماه آب بدهید.
- به شیرخواران (زیر ۱ سال) آب میوه ندهید.
- کودک خود را به نوشیدن مایعات تشویق کنید.
- و تغذیه شیرخوارانی که غذای کمکی برای آنها شروع شده است همزمان با شیرمادر غذای کمکی به مقدار کم و دفعات زیاد ادامه یابد و قطع نشود.
- عدم توجه به تغذیه کودک منجر به سوء تغذیه و تشدید اسهال خواهد شد.
- از دادن مایعاتی که حاوی مقدار زیادی قند، کافئین یا گازدار است، مانند آب میوه و نوشابه خودداری کنید.
- اگر شیرخوار یا کودک هوشیار است و می تواند غذاهای جامد بخورد او را به خوردن غذاهای نرم به مقدار کم هر ۳-۴ ساعت تشویق کنید.
- غذاهای سرشار از پروبیوتیک مانند ماست و فرآورده های شیر تخمیر شده را به رژیم غذایی او اضافه کنید تا به افزایش باکتری های سالم در معده و روده کمک کند.
- غذاهای خیلی گرم و سرد ندهید. چون می توانند مخاط معده را تحریک کنند.
- از دادن غذاهای خیلی شیرین، پرچرب و پرادویه، سرخ شده، پرفیبر و سبزیجات و میوه های خام خودداری کنید.
- داروها را طبق دستور پزشک ادامه دهید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)



آموزش سلامت

تهیه و ترجمه: ناهید دهخدا

مشاور: دکتر شهرام عبدلی اسکویی

تاریخ تهیه: ۹۶/۰۸

آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱



برای دانلود پمفلت
کد را اسکن نمایید.

توجه

اگر علائم زیر را دیدید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- اگر شیرخوار زیر ۳ ماه است و اسهال و استفراغ دارد.
- اسهال و استفراغ شیرخوار بدتر میشود و در طی ۳ روز بهتر نشده است.
- می تواند مایعات را بنوشد ولی نگه نمی دارد و بصورت اسهال و استفراغ دفع می کند.
- تب دار است.
- رنگ محتویات استفراغ مانند قهوه به نظر می رسد یا در محتویات استفراغ خون وجود دارد.
- در طی ۲۴ ساعت قبل شیرخوار اسهال و استفراغ شدید دارد.
- اگر خواب آلودگی، سرگیجه، سردرد، مدفوع خونی و افزایش تعداد تنفسها و یا تنفس مشکل دارد.

« این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.
واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد.
اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتماً با پزشک کودک مشورت کنید.»
یا با شماره تلفن ۰۴۱۳۱۵۹۳۲۴۰ بخش عفونی تماس بگیرید.

منابع:

- 1.ClinicalKey, PATIENT EDUCATION,Open reading mode,Viral Gastroenteritis, Infant & pediatrics, Elsevier Interactive Patient Education © 2019 Elsevier Inc.
- 2.Wong's Nursing Care of Infants and Children 2019.

چگونه از این بیماری پیشگیری کنیم؟

- قبل از شیردهی، قبل و بعد از غذا، قبل و بعد از دستشویی، دستهای خود و فرزندان را با آب و صابون بشویید.
- همه اعضای خانواده باید بهداشت شخصی خود را رعایت کنند.
- ظروف غذای کودک و اسباب بازیهای او را قبل از از استفاده بشویید.
- شیرمادر در شیرخواران باعث کاهش اسهال می شود.
- غذاها را دردمای مناسب نگه دارید.
- میوه و سبزیجات را ضدعفونی کنید.
- از دست فروشان خوراکی نخرید.
- اگر در مناطقی زندگی می کنید که آب تصفیه شده ندارید، قبل از مصرف آب آنرا یک دقیقه بجوشانید.
- بطری و پستانک شیرخوار را روزی یک بار در آب بجوشانید تا ضدعفونی شوند.
- فرزندان را از کودکانی که اسهال و استفراغ دارند دور نگه دارید.



تصویر ۲. شستن دستها از انتقال عفونت جلوگیری می کند.