

اسهال و استفراغ در کودکان

اسهال بیماری خطرناکی است و یکی از عوامل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال می‌باشد. مهمترین علت مرگ و میر ناشی از اسهال از دست دادن آب و املاح بدن است. اسهال همچنین یکی از عوامل مهم تأخیر رشد جسمی در کودکان، سوء تغذیه و مستعد شدن در برابر سایر بیماری‌ها است.

به دفع سه بار یا بیشتر مدفوع آبکی و یا شل در شبانه روز یا دفع مدفوع به بیش از ۲۰۰ گرم در روز (در کودکان)، اسهال می‌گویند. شیر خواری که فقط از شیر مادر تغذیه می‌شود، مدفوع نرمتر از حد عادی دارد و ممکن است روزانه، چندین بار مدفوع نرم و نیمه آبکی دفع نماید که طبیعی است. در این شیر خواران، اسهال به افزایش تعداد دفعات دفع و آبکی بودن مدفوع، بطوری که با دیگر مواقع فرق داشته باشد، گفته می‌شود. شایعترین گروه سنی ۲ تا ۵ سالگی بوده‌است

کم آبی یا Dehydration مهمترین عارضه ابتلاء به اسهال و استفراغ در کودکان است. بایستی کودک را از نظر شدت کم آبی تحت نظر قرار داد.

"گاسترو آنتریت" یعنی چه؟

گاسترو آنتریت به معنی التهاب و یا عفونت بخشی از دستگاه گوارش (معده و روده‌ها) است. این یک اصطلاح علمی است و ترجمه تحت لفظی آن اسهال و استفراغ است.

نشانه‌ها و علائم

استفراغ ناگهانی
اسهال ناگهانی
دل پیچه



تب بالا، تب پایین یا بدون تب
وجود مقادیر کم خون در استفراغ

مراقبت خانگی

- ◎ با محدود کردن رژیم غذایی کودک به مایعات رقیق ساده، اسهال و استفراغ او را درمان کنید.
- ◎ به کودک شیر گاو و یا غذاهائی که در ترکیبشان شیر گاو دارند، ندهید.
- ◎ برای جلوگیری از کم آبی (از دست رفتن بیش از حد مایعات بدن) به کودک مقادیر زیادی مایعات رقیق صاف نظیر چای، ژله آبکی و محلول‌های تجارتي الکترولیت مثل او - آر - اس (که از داروخانه قابل تهیه است) بدهید.

وقتی کودک مبتلا به گاسترو آنتریت می‌شود

- ☞ به او اجازه استراحت دهید.
- ☞ پس از قطع شدن استفراغ، شروع به استفاده از سرم‌های خوراکی نمایید.
- ☞ از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید.
- ☞ در کودکان مبتلا به گاسترو آنتریت آب به خوبی نمی‌تواند جذب گردد.
- ☞ همچنین از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدیدتر شدن اسهال می‌گردند پرهیز نمایید.
- ☞ تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم‌کم آغاز نمایید.
- ☞ از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می‌گردند.



☞ اگر کودک دچار تب خفیف شد از استامینوفن استفاده نمایید.

☞ در صورت شدت بیماری با پزشک مشورت نمایید.

بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه‌ها دارد؟

مهمترین عارضه؛ اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می‌شود و کم آبی درجه‌های مختلفی دارد که درجه پایین آن می‌تواند قابل تحمل باشد، اما درجه‌های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بچه‌هاست. در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد. اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال را متوقف گردد، درست نیست.

جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست، مگر با سرم تراپی. منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرم‌های خوراکی ORS که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود "ORS". در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهید.

پیشگیری

۱ - تغذیه با شیر مادر پروتئین‌های موجود در شیر مادر به مقاومت بدن در مقابل اسهال و سایر بیماری‌ها کمک می‌کند. کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود کمتر به

اسهال مبتلا می‌شود و در صورت ابتلا شدت بیماری کمتر است.

استفاده از شیشه، سر پستانک و یا پستانک به دلیل احتمال آلودگی، می‌تواند موجب بروز اسهال گردد. بنابراین اگر برای تغذیه کودک از شیر خشک یا شیر گاو بهتر است از فنجان یا قاشق استفاده شود. در شش ماهه دوم زندگی و پس از شروع غذای کمکی، خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ بر اثر اسهال کاهش می‌یابد.

۲ - رعایت بهداشت در هنگام تهیه و خوراندن غذای کودک قبل از غذا دادن به کودک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید. غذای کودک را خوب بپزید و حتی الامکان غذای کودک را تازه تهیه کنید. غذای اضافی را در یخچال نگه دارید و قبل از مصرف، آن را کاملاً گرم نمایید.

۳ - استفاده از توالت غیر بهداشتی ورود میکروب موجود در مدفوع به دهان، باعث اسهال می‌شود، بنابراین یکی از روش‌های پیشگیری، استفاده از توالت بهداشتی است. مدفوع کودکان خردسال، به مراتب آلوده‌تر از مدفوع بزرگسالان است. بعد از تمیز کردن کودک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۴ - استفاده از آب آشامیدنی سالم استفاده از آب آلوده، باعث اسهال می‌شود. آب لوله‌کشی سالمترین آب آشامیدنی است. در صورت عدم دسترسی، با جوشاندن آب از ابتلا به اسهال پیشگیری کنید.

۵ - دفع صحیح زباله : میکروب‌ها توسط مگس پخش

می‌شوند. پس مانده‌های غذا و زباله محیط مناسبی برای تجمع مگس‌ها هستند.

۶ - تغذیه نامناسب و سوء تغذیه کودک، وی را مستعد ابتلاء به اسهال می‌نماید و همچنین شدت و مدت اسهال در این کودکان بیشتر است. ضمناً توجه به وضعیت تغذیه کودک در دوران ابتلا به اسهال، می‌تواند از شدت بیماری بکاهد و بهبود وی را تسریع نماید. این تصور که باید تغذیه در جریان اسهال کاهش یابد و یا قطع شود، کاملاً نادرست است.

شیوع بالاتر اسهال با کشت منفی میکروب نشان می‌دهد که حداکثر شیوع با اسهال‌های ویروسی است و لذا آنتی بیوتیک بی‌فایده است.

درمان طبی

در صورتی که گاستروآنتریت بعد از ۲۴ ساعت بهبود نیابد، حتی اگر علائم بیماری خفیف باشند، با پزشک تماس بگیرید. اگر سن فرزند شما زیر ۲ ماه است و شما نسبت به ابتلا فرزندتان به اسهال و استفراغ مشکوک هستید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید. هم‌چنین در صورتی که کودک یا شیرخوار شما دچار هر یک از علائم کم آبی و یانسانه‌های خطر باشد بدون اتلاف وقت با پزشک تماس بگیرید.

موارد احتیاط در گاستروآنتریت

بعد از تماس با کودک دست‌هایتان را دقیقاً بشوئید.
معمولاً این بیماری در نوزادان که خطر کم آبی در آن‌ها بیشتر است، وخیم‌تر می‌باشد.

اگر این بیماری در نوزادان دیده شد، در صورت مشاهده هرگونه علائم کم آبی به پزشک مراجعه کنید.

به کودکان داروهای ضد اسهال ندهید.

اگر در مدفوع خون وجود داشت، تب بالا بود، ضعف و بی‌حالی شدید وجود داشت و یا اسهال شدید بود؛ به پزشک مراجعه کنید. (عدم مراجعه به پزشک بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگ‌تر خطرناک است)



توصیه‌های لازم برای مادران :

توصیه می‌گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند. غذای تازه به کودکان بدهند و غذای شب مانده را به آنان ندهند. وعده‌های غذایی کودکان را در یخچال بگذارند. از دادن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس به کودکان خودداری کنند. اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند. تنقلات و بستنی را از جای سالم تهیه کنند و البته در دادن تنقلات به کودکان نباید افراط کرد.

گروه هدف : همراه کودک

تایید شده توسط آقای دکتر جهان سپاس

(متخصص نوزادان و کودکان)

بازبینی شده توسط سوپروایزر آموزشی

بیمارستان شهید عارفیان - زمستان سال ۹۸

شماره پمفلت : PED/۳۹