



## اسهال و استفراغ

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی کودکان مفید

▲ گاهی علت استفراغ کودک هیجان، ناراحتی و یا استرس است مثلاً روز اول مدرسه.

### مراقبت در منزل

در صورتی که پزشک اجازه دهد مایعات را با حجم کم برای بیمار شروع کنید. مثلاً از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و هر ۵ دقیقه تکرار کنید. غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد به کودک بخورانید. هنگام خواب کودک را کاملاً به پهلو قرار دهید تا هنگام استفراغ محتوا وارد ریه نشود.

بعد از استفراغ به کودک آب بدهید تا دهانش را بشوید. اگر تب دارد به جای شربت، شیاف استامینوفن از راه مقعد برای او بگذارید. از هیچ داروی ضد استفراغ بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

▲ در صورتی که در چند روز گذشته ضربه‌ای به سر کودک وارد شده و در حال حاضر استفراغ می‌کند فوراً او را به اورژانس برسانید.

▲ در صورتی که شیر خوار تب ندارد. اما سرفه می‌کند ممکن است. علت عفونت ریه باشد. در این صورت با پزشک خود مشورت نمائید.

▲ در صورتی که استفراغ همراه با اسهال است ممکن است علت عفونت گوارشی باشد در این صورت با پزشک خود مشورت نمائید.

▲ در صورتی که استفراغ همراه با کاهش وزن بدون علت تشنگی بیش از حد ادرار کردن بیش از حد خستگی بیش از حد باشد ممکن است علت دیابت باشد. در این صورت با پزشک خود مشورت نمائید.

▲ در صورتی که استفراغ همراه با تب، سوزش ادرار، شب ادراری، ادرار بدبو یا کدر بود ممکن است علت عفونت ادراری باشد. در این صورت با پزشک خود مشورت نمائید.

**اسهال** بصورت افزایش دفعات مدفوع بیش از سه بار در روز و یا تغییر قوام (یعنی دفع مایع) و افزایش مقدار مدفوع تعریف می شود. ولی باید بدانیم که شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند. ممکن است تا مدتها دفع مدفوع آبکی داشته باشند. اسهال ممکن است در اثر مصرف برخی از داروها اختلالات تغذیه‌ای، عفونت ویروسی و باکتریایی ایجاد شود.

### توصیه به مادران جهت کنترل اسهال:

- ▲ تا زمان فروکش کردن دوره حاد اسهال، کودک باید استراحت کند و مایعات و غذاهای پرکالری مصرف کند.
- ▲ اگر کودک بیمار، شیر مادر می خورد، تغذیه ادامه پیدا کند.
- ▲ غذاهای نرم مصرف کند.
- ▲ نوشابه های گازدار و قهوه را مصرف نکند. به کودک غذاهای بسیار داغ و یا بسیار خنک ندهید. چون این غذاها حرکات روده را افزایش می دهند.
- ▲ مصرف غذاهای لبنی (بجز ماست و دوغ)، غلات، میوه های تازه و سبزی را چند روز محدود کنید.

### مراقبت ناحیه اطراف مقعد:

- ▲ پاک کردن و خشک کردن آرام ناحیه بلافاصله بعد از دفع مدفوع و شستن ناحیه با آب گرم و خشک کردن آرام.
- ▲ استفاده از پمادها در ناحیه مقعد که به عنوان سد پوستی عمل کنند. مثل اکسید روی، وازلین و ویتامین A+D و باز گذاشتن کودک.
- ▲ اگر اسهال کودک خفیف است تنها محلول سرم خوراکی (ORS) به کودک بدهید.
- ▲ اگر اسهال شدید بود کودک دچار کم آبی می گردد و علائمی مثل تغییرات رفتاری، تب، تحریک پذیری، بیحالی، دل درد در وی پدیدار می شود که باید کودک را سریعاً به مراکز درمانی برده تا مایعات را از طریق سرم دریافت کند.

**در انتها اینکه در همه حال مادران محترم بهداشت فردی را اکیداً رعایت کنند.**

**شستن دستها عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماریها به کودک می باشد.**

- ▲ در صورتی که شیرخوار زیر دو ماه سن دارد و مقدار کمی شیر را بدون فشار بالا می آورد. این حالت استفراغ واقعی نیست و اگر کودک از سایر جهات خوب و سر حال است. نگرانی چندانی ایجاد نمی کند. این حالت معمولاً در نتیجه زیاد بودن حجم تغذیه یا گیر افتادن گاز در معده روی می دهد.
- ▲ در صورتی که شیرخوار استفراغ می کند. تب ۳۸ درجه یا بالاتر دارد.
- ▲ سفتی گردن دارد به طور غیر طبیعی خواب آلود است. بی قرار است گریه غیر طبیعی یا جیغ مانند دارد. از شیر خوردن امتناع می کند. لکه های قرمز تیره بر روی پوست دارد. فوراً او را به اورژانس برسانید.
- ▲ در صورتیکه در محتویات استفراغ کودک خون وجود دارد و با احتمال می دهید که دارو با مواد سمی خورده باشد فوراً او را به اورژانس برسانید.
- ▲ در صورتی که کودک دچار درد شکم مداوم به مدت بیش از ۴ ساعت بوده و درد از استفراغ کردن تسکین پیدا نکرده است فوراً او را به اورژانس برسانید.