



اسهال و استفراغ در کودکان

راهنمای آموزش به بیمار

بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری شهریور ۱۴۰۴

پزشک تایید کننده : دکتر سید رضا سهروردی

www.hospes.iums.ac.ir

شرح بیماری

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.



علائم

- تهوع و گاهی استفراغ
- بی اشتهایی
- تب
- ضعف
- دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- اسهال که می تواند از روزانه ۳-۲ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشد.

علل شایع

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها، یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.
- مصرف داروهای مسهل قوی
- تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده ها وجود دارند
- وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهایی دریایی یا غذاهای آلوده

عوامل خطر

- افراد بالای ۶۰ سال
- نوزادانی یا شیرخوارانی
- رژیم غذایی نامناسب
- سوء مصرف الکل
- مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی
- مصرف بعضی داروها

عواقب مورد انتظار

- استفراغ و اسهال معمولاً در عرض ۵-۲ روز برطرف می شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی

به دنبال این بیماری کم آبی شدید که نیازمند مایع درمانی و حتی تزریق سرم باشد تنها عارضه این بیماری می باشد.

تشخیص و درمان

پس از شرح حال و معاینه اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات). معمولاً لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) غیر عفونی دارند از بقیه جدا شوند.

فعالیت

- تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند در رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی و تغذیه

به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

- مایعات رقیق بنوشید.
- پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مانند چای و سوپ رقیق بنوشید.
- اگر تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- اگر تا ۲-۳ روز با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً به عادات خود بازگردید.

الکل، غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر، آب-میوه‌های صنعتی

- به کودک غذاهای پتاسیم‌دار مانند: موز نارس و سیب زمینی بدهید.
- برای جبران آب از دست رفته کودک به وی مایعات مانند دوغ و آ.آ.اس (ORS) بدهید.

داروها

- معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) شدید یا طولانی‌مدت باشد، امکان دارد داروی ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود. همچنین امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- تورم شکم
- وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج
- تب بالا
- استفراغ و اسهال پس از درمان
- در صورت بروز علائم کم‌آبی مانند خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار، چشمان گود افتاده

- درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
- سن کمتر از ۶ ماه
- در صورت بروز عدم تحمل خوراکی (استفراغ‌های مکرر)