



بنیاد شهید و امور ایثارگران
بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

اسهال و استفراغ

گروه هدف: مددجویان و خانواده



واحد آموزش

کد شناسه: MH/PFE/FO/09



- ۲) میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمایید .
- ۳) از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید .
- ۴) غذای پخته شده را فوراً میل نمایید. هر چه فاصله بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است
- ۵) مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید .
- ۶) اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید. هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و... حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده ی استاندارد استفاده نمایید.

کودک و نیز اسباب بازی های او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید. سعی کنید همه ی اعضای خانواده، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند.

غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید. اگر به کودک تخم مرغ می دهید، آن را ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

نمی توان از آلوده شدن کودک به ویروس های ایجاد کننده ی اسهال و استفراغ پیشگیری کرد، اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده، مصونیت می یابد.

دادن شیر مادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخوارن است.

رعایت بهداشت فردی :

۱) دست های خود و کودکان را با آب و صابون بشویید. (قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج)

هوالشافی

اسهال و استفراغ (گاستروآنتریت) چیست؟ التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود و در کودکان شایع است. اسهال و استفراغ معمولاً بیماری خفیفی است، اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است.

اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع را گویند.

استفراغ چیست؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند.

علت گاستروآنتریت چیست؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد

گاستروآنتریت ویروسی : دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است.

گاستروآنتریت میکروبی : طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده می شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد

علائم بیماری شامل :

اسهال، استفراغ، بی اشتهايي، درد شکم، ضعف و تب است. اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید.

درد شکم، عدم تحمل غذا، امتناع از نوشیدن، فرورفتگی چشم ها، خواب آلودگی غیر عادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی



درمان بیماری :

پزشک کودک شما را معاینه می کند و تصمیم میگیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود. درمان در منزل معمولاً شامل : رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز، سیب و مایعات غیر شیرین)، تهیه محلول **ORS** طبق دستور پزشک و مصرف داروهای تجویز شده ی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک می باشد.

درمان در بیمارستان معمولاً شامل : اجرای موارد بالا به علاوه ی سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک می باشد.

استفاده از روش های کاهش اضطراب و استرس برای تسلط بر خود در روند بهبودی کودکان بسیار موثر خواهد بود.

پیشگیری از بیماری :

پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسان تر است. مثلاً ظروف تغذیه