



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No P۱۲



اسهال و استفراغ
(گاستروآنتریت)

یمفلت آموزشی مددجو

تابستان ۱۳۹۹

➡ اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله‌کشی شده وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید.

➡ هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطری‌های آب پلمپ شدهی استاندارد استفاده نمایید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود
یمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

دادن شیرمادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل
کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.

رعایت بهداشت فردی:

- ➡ 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.
- ➡ میوه و سبزیات را ضد عفونی شده مصرف کنید.
- ➡ از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید.
- ➡ غذای پخته شده را فوراً میل نمایید.
- ➡ هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است.
- ➡ از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می‌شود و در کودکان شایع است.

اسهال چیست؟

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

استفراغ چیست؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند.

علت گاستروآنتریت چیست؟

علت بیماری ممکنست ویروسی یا میکروبی باشد:

گاستروآنتریت ویروسی: دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است، 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 می‌شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری:

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی‌اشتهایی، 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، فرو رفتگی چشم‌ها، خواب‌آلودگی غیرعادی، 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 می‌کند و تصمیم می‌گیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود. درمان در منزل معمولاً شامل: رعایت رژیم اسهالی با وعده‌های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز، سیب، مایعات غیر شیرین)، تهیه‌ی محلول ORS (طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شده‌ی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک می‌باشد.

درمان در بیمارستان معمولاً شامل: اجرای موارد بالا به علاوه‌ی سرم درمانی، آنتی‌بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار و خون) با نظر پزشک می‌باشد.

پیشگیری بیماری:

* پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است. مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی‌های او را قبل از استفاده شستشو و ضدعفونی کنید. سعی کنید همه‌ی اعضای خانواده بهداشت شخصی خود را رعایت کنند.

* غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید. اگر به کودک تخم‌مرغ می‌دهید آن را ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

* نمی‌توان از آلوده شدن کودک به ویروس‌های ایجاد کننده اسهال و استفراغ پیشگیری کرد، اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده، مصونیت پیدا می‌کند.