



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهریور رشت

## چگونه از کودک مبتلا به "اسهال و استفراغ" (گاسترو آنتریت) مراقبت کنیم؟



تهیه و تنظیم: کمیته ی آموزش سلامت بخش داخلی ۲

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

مرداد ۱۴۰۳

## توصیه های خود مراقبتی

.....

.....

.....

شماره تماس بیمارستان

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

۱-هاکنبری مرلین، ویلسون دیوید، راجرز شریل. ۱۴۰۰. پرستاری

کودکان وونگ کودک بیمار. ترجمه سونیا آرزومانیاس. مهناز

شوقی، مهناز سنجرى. تهران: جامعه نگر. ۵۷۲-۵۵۷.

۲-بیماری های گوارش/کبد/پانکراس. ۱۳۹۴. ترجمه نوشین

سجادی. تهران: اندیشه رفیع، ص ۲۶۱-۱۸۱.

۵- اجرای روش صحیح شستن دست

۶- دور نگهداشتن غذا ، وسایل خوردن و آشامیدن ، مسواک ، اسباب

بازی ها و دیگر وسایل شخصی از ظرفشویی و محل تعویض پوشک

۷- پرهیز از آلودگی با مدفوع

۹- حفظ سلامت پوست ( به دلیل اینکه مدفوع اسهالی بسیار محرک

پوست می باشد لذا پوست باید به ملایمت پاک شده و از پمادهای

محافظ مانند اکسیدزینگ استفاده شود)

در صورت بروز علائم زیر سریعاً به پزشک یا بیمارستان

مراجعه کنید:

- بهتر نشدن اسهال بعد از دو روز
- اسهال خیلی آبکی
- استفراغ مکرر
- عطش فراوان
- ضعف و ناتوانی در خوردن و نوشیدن
- تب
- خون در مدفوع

## علائم کم آبی کودک کدام است؟

۱- کاهش ادرار ۲- تیره شدن رنگ ادرار ۳- خستگی و بی

حالی ۴- خشکی زبان ۵- کاهش اشک ۶- عطش شدید آب

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### بیماری "اسهال و استفراغ" (گاستروآنتریت) چیست؟

گاسترو آنتریت عفونت دستگاه گوارش (معده و روده) ناشی از عوامل باکتریایی، ویروسی و یا انگلی است (ناشی از مصرف غذا یا آب ناسالم) که منجر به افزایش تعداد دفعات اجابت مزاج به علت التهاب معده و روده می شود.

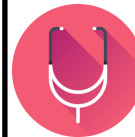
### شایعترین علائم "اسهال و استفراغ" چیست؟

- تهوع و استفراغ
- تب
- درد های شکمی
- اسهال ( افزایش تناوب دفع و تغییر قوام مدفوع)
- ادرار نکردن یا ادرار به مقدار کم
- ضعف و فرو رفتگی چشم ها
- خواب آلودگی غیر عادی



### چگونه "اسهال و استفراغ" تشخیص داده میشود؟

- ۱- گرفتن شرح حال (سابقه داشتن تهوع و استفراغ)
- ۲- گرفتن نمونه مدفوع و ادرار
- ۳- آزمایشات خونی



### "اسهال و استفراغ" چگونه درمان میشود؟

- ۱- گاسترو آنتریت ویروسی: درمان شامل استراحت، مصرف مایعات و تغذیه مناسب و تجویز محلول ORS با نظر پزشک معالج می باشد.
- ۲- اسهال باکتریال: معمولاً با نظر پزشک معالج آنتی بیوتیک آغاز میشود و تا پایان دوره ی درمان ادامه می یابد.

### طرز تهیه محلول ORS

۴ لیوان آب جوشیده سرد شده را داخل یک پارچ میریزیم سپس محتویات یک بسته پودر ORS را به آن اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم این محلول تا ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری است و هرچه سردتر باشد قابل تحمل تر است.



### تهیه محلول ORS



### پیشگیری از عوارض بیماری و روش برخورد با آن

#### چیست؟

کم آبی و سوء تغذیه از عوارض این بیماری می باشد که با شروع مجدد رژیم غذایی مناسب و جایگزینی مایعات از دست رفته می توان از بروز آن پیشگیری نمود.

### تغذیه صحیح کودک من در زمان ابتلا به این بیماری

#### چگونه است؟

در بعضی شرایط ممکن است برای مدتی (طبق دستور پزشک) تغذیه بیمار از راه دهان قطع شود و مجدداً با نظر پزشک تغذیه دهانی آغاز شود. مکانیسم تشنگی یک ملاک خیلی حساس در بررسی نیاز بدن به مایع است.

- استفاده از کربوهیدرات (برنج، گندم، سیب زمینی، نان و غلات) گوشت بدون چربی، ماست، میوه ها و سبزیجات.
- استفاده از مایعات یا غذا به مقدار کم و مکرر.

استفاده از برنج—عدس، موز سبز.

اجتناب از مصرف غذاهای چرب و حاوی مقدار زیاد قندهای ساده (آب میوه صنعتی، نوشابه های گازدار) و مواد غذایی حاوی سوربیتول (مانند آب سیب و هلو).



مصرف آبمیوه ممنوع

(با فروکش کردن استفراغ، میزان بیشتری از مایعات استفاده شده و سپس به رژیم عادی برگشت داده می شود)

### چگونه میتوان از "اسهال و استفراغ" جلوگیری کرد؟

- دست های خود و کودکتان را قبل از دادن شیر یا غذا و پس از آن بشوید.
- غذا ها را در دمای مناسب نگهداری کنید
- میوه و سبزیجات را گندزدایی و سپس میل کنید.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.

### چگونه پس از ترخیص از فرزندم مراقبت کنم؟

- ۱- در نظر گرفتن بهداشت فردی
- ۲- آماده سازی غذا به روش بهداشتی
- ۳- توجه دقیق به بهداشت ناحیه مقعد
- ۴- دفع صحیح پوشک آلوده
- ۵- مسواک زدن دندان ها و یا آبکشی دهان پس از استفراغ