



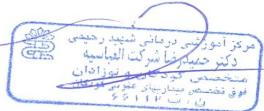
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

اسهال و استفراغ



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	اسهال و استفراغ
تهیه و تنظیم	مریم کشوری
سمت	کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	دکتر حمیدرضا شرکت العباسیه
واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی	



- * از تجویز دارو های ضد اسهال بدون دستور پزشک برای کودک خود جدا خودداری کنید.
- * کنترل تب باید بطور صحیح انجام شود .
- * از پوشک یکبار مصرف استفاده شود.
- * سطوحی که کودک با آن در ارتباط است و مکان هایی که کودک بیمار آن را لمس کرده است همیشه تمیز نگه دارید.
- * تخت و تشک کودک در هنگام بستری در بیمارستان یا در منزل باید از طریق محلول های ضد عفونی کننده جهت پیشگیری از انتشار عفونت ،ضد عفونی شود.
- * اسهال عفونی تا چند هفته می تواند قابل انتقال باشد.
- * پس از درمان اسهال و در دوره نقاهت حداقل به مدت دوهفته، ۱-۲ وعده غذایی بیشتر از معمول به کودک داده شود.
- * از پروبیوتیک ها استفاده کنید که در شیر و ماست های پروبیوتیک و یا بصورت قرص می توانید آن را تهیه کنید.
- * استفاده از آب میوه و نوشابه های گازدار اسهال را تشدید می کند.

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

داخلی اطفال: ۲۵۹۹

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



منابع :

کتاب راهنمای بالینی پرستاری کودکان
کتاب کودک بیمار وونگ
کتاب گوارش برونر و سودارث



آموزش به والدین

- * دست های خود و کودکتان را بشویید (قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا ،پس از مصرف غذا ،قبل و بعد از دستشویی رفتن کودک)
- * از مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنیم .
- * غذاهای آماده بخصوص سوسیس و ساندویچ بدلیل احتمال آلودگی و مسمومیت نباید به بچه ها داد.
- * غذا باید تازه تهیه شود و غذای بچه ها را بیرون از یخچال نگهداری نکنیم .
- * اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید.
- * استفاده از مواد غذایی مثل (موز،پوره سیب ،نان تست و برنج) میتواند مؤثر باشد.



- * مراقبت از پوست ناحیه تناسلی بسیار لازمست چون در اثر اسهال پوست ناحیه تناسلی در معرض تحریک شدید قرار می گیرد بنابراین پوشک نوزاد مکرر چک شود و سریعاً تعویض شود و پس از هر بار دفع با آب و صابون ملایم شسته شود و در صورت لزوم از پماد یا لوسیون ها مطابق دستور پزشک برای محافظت پوست استفاده شود.
- * نباید پوست دارای زخم با مواد ضد عفونی کننده مثل الکل تمیز شود.



اسهال

تعریف:

سازمان بهداشت جهانی دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی در ۲۴ ساعت را اسهال می داند.

والدین افزایش تعداد دفعات یا کاهش قوام مدفوع را اسهال میگویند. اما بهتر است بدانیم تعداد دفعات، دفع به سن کودک بستگی دارد و قوام مدفوع هم از شخص به شخص دیگر متفاوت است بنابراین تعریف اسهال از روی تعداد دفعات و قوام مدفوع مشکل است.

علل شایع ایجاد اسهال:

عوامل عفونی: باکتریها، ویروس ها، انگل ها که از طریق رعایت نکردن بهداشت دست، غذا یا آب ناسالم، گوشت نیم پز و سبزیجات ضد عفونی نشده، مسافرت، در مهد کودک ها و مدارس به کودک منتقل میشوند.

عوارض داروها: گاهی اسهال از عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها است.

سموم: حشره کش ها، آفت کش ها

موجب بیماری التهابی روده ای و معده ای میشوند که با علائم اسهال و استفراغ و درد شکمی همراه هستند.

علائم شایع اسهال:

- * بی اشتها و استفراغ
- * تب
- * ضعف
- * دل پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- * کم آبی (مهم ترین عارضه اسهال و استفراغ از دست دادن مایعات بدن و بهم خوردن الکترولیت های بدن است که خطرناک است).



علائم کم آبی شدید در کودکان:

خلق و خو: بی قرار، تحریک پذیر

چشم و بافت های نرم: بدون اشک و خشک

زبان و دهان: خشک

وضعیت تشنگی: بسیار تشنه، کودک با میل شدید آب می نوشد

وضعیت ادرار: کاهش دفعات ادرار کردن

علائم کم آبی خطرناک در کودکان:

شدت کم آبی: خطرناک

خلق و خو: بی حال یا ناآگاه

چشم و بافت های نرم: بسیار خشک و کاملاً بدون اشک

زبان و دهان: بسیار خشک

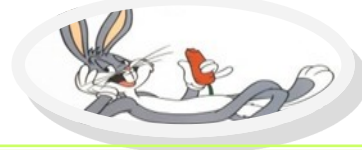
وضعیت تشنگی: با فاصله های طولانی آب می خورد یا اصلاً

میلی به نوشیدن ندارد

وضعیت ادرار: بسیار اندک است یا اصلاً ادرار نمی کند.

اسهال و استفراغ چگونه درمان می شود؟

- * موارد خفیف نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می شوند.
- * باید به کودک محلول های خوراکی یا پودر او آر اس (ORS) بدهید تا میزان مایعات از دست رفته جبران شود.
- * اگر کودک شیرخوار است (شیر مادر یا شیرخشک) به شیردهی ادامه دهید و اگر غذا می خورد بعد از دریافت (او آر اس) به او غذا بدهید.
- * به دلیل نخوردن (او آر اس) توسط کودک به آن قند اضافه نکنید.



میزان او آر اس چقدر باشد؟

با استفاده از سرنگ یا قاشق می توانید تا زمانی که کودک اسهال و استفراغ دارد بترتیب زیر به او (او آر اس) بدهید. در هر بار اسهال به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن ۱۰ سی سی و در هر بار استفراغ به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن ۵ سی سی محلول (او آر اس) مورد نیاز است.

طرز تهیه محلول ORS:

- * دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
- * یک لیتر (۴ لیوان متوسط) آب آشامیدنی را بجوشانید.
- * یک بسته کامل پودر را با این آب مخلوط کرده و بگذارید خنک شود.
- * محلول مورد استفاده در هر روز باید در همان روز تهیه گردد.
- * محلول را آرام و به مقدار کم به کودک بدهید.
- * محلول ORS اسهال را متوقف نمی کند بلکه کودک را قوی نگه می دارد.

سه اصل مراقبت بیمار در منزل:

1. مصرف مایعات بیشتر برای پیشگیری از کم آبی (اگر کودک زیر ۶ ماه است، دفعات تغذیه با شیر مادر را افزایش دهید).
2. تغذیه کودک با مواد مغذی
3. در صورت بروز علائم خطر کودک را سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی ببرید: ادامه اسهال تا ۳ روز، مدفوع خیلی آبکی، استفراغ مکرر، تشنگی شدید، بی میلی به خوردن و نوشیدن، تب، مدفوع خونی

