

## آموزش اسهال و استفراغ

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوئیم:

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع، شل و آبکی تر و تعداد دفعات، نسبت به حالات قبل زیادتر میشود.

بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه، اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می شود. کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی بچه ها است.

علائم کم آبی که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

- 1- ملاح فرو رفته
- 2- چشم ها گود افتاده
- 3- موقع گریه کردن اشک ندارد
- 4- ادرار کم می شود
- 5- خشکی دهان

در جریان اسهال هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد. اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد درست نیست، جبران این مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با سرم درمانی.

منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بد حال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرم های خوراکی او. آر. اس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است استفاده شود " او. آر. اس " در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات میدهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و املاح چه عوارض دیگری دارد؟

اگر اسهال حاد جبران نشود ، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است . از سویی ، اسهال سبب **بی اشتها**ی می گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود .

اسهال وسوء تغذیه یک چرخه هستند . پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود تا دو هفته، واز غذاهای کالری دار استفاده گردد. نه اینکه فقط به بچه کنه ماست داده شود امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر(او.آر.اس) را تجویز خواهد کرد تا آن را به تمام نوشیدنیهای کودک خود بیفزایید . این پودر شامل قندو مواد معدنی ضروری می باشند که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده اند . اگر کودک شما بد حال باشد پزشک برای تزریق داخل وریدی، و حل مشکل بی آبی بدن، وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

شما چه کمی می توانید بکنید؟

اگر کودک خود را به بیمارستان آورده اید درکنار وی بمانیدو در باره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید. چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می کند ، تمام وسایل او را ضد عفونی کنید و قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک دستهایتان را بشویید. از دادن نوشیدنی های ترش مانند آب پرتغال یا گریپ فروت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند . در زمان اسهال از خوردن آب میوه های تجاری پرهیز شود آب سیب و میوه سیب در زمان اسهال مضر است و باعث افزایش اسهال می شود.

از دادن میوه شیرین – نوشابه – چای و نوشیدنیهای حاوی کافئین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال میشود و به علت داشتن نمک کمتر، قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد. از شروع شیرهای رژیمی بدون تجویز پزشک خودداری شود. ازدادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود .

هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر او. آر. اس را دریک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید.(معادل : چهارلیوان 250 سی سی ).

اگر کودک استفراغ دارد ، از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ پرهیز شود و مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود . مایعات ابتدا با قاشق و هر 5-10 دقیقه داده میشود اگر بعد ازیک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه می شود. مایعات به سرعت جذب میشوند. اگر کودک بعد از 10 دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است .

اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قندی کمی باشد ادامه دهید . البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشید.اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان میدهد

بتدریج از غذاهای سبک مانند ژله ، ماست ، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید. پس ازموقوف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل ، سوپ کامل به کودک بدهید . اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد ،مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل: غلات ، برنج ، تخم مرغ ، یا سیب زمینی پخته شده و ماست داده شود .

اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد ، تدریجاً رژیم عادی کودک را از سر بگیرید. اگر کودک وزن از دست داده است می توانید با اضافه کردن کره یا روغن زیتون به غذاها کالری بیشتری به بدن او برسانید . از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید. غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی ، پیاز ) سس گوشت ، سبزیجات و میوه های خام ، سس سالاد ، قهوه .

برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است :

- دستها را بعد از توالی و قبل از خوردن غذا بشویید.
- آب سالم (آب جوشیده ) تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.
- در تهیه غذا ،از خرید مواد غذایی تا پخت، و آماده کردن غذا برای خوردن، بهداشت را رعایت کنید.
- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند بعداز دست زدن به آنها و قفسشان دستها را بشویید
- خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری ،تخم مرغ- گوشت و طیور و ... هستند. در نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.