

به نام اوکه هم در دست و هم درمان

گاستروانتریت



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار : ۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: ۱۰-NO-BR

تهیه و تدوین: اعظم تیرافکن - واحد آموزش

گاستروانتریت 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 گاستروانتریت چیست؟ علت بیماری ممکن است ویروسها یا میکروبی باشد. گاستروانتریت ویروسی: دوره بیماری معمولاً کمتر از یک هفته است ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است. گاستروانتریت میکروبی: طول مدت بیماری بیشتر است، بیمار تب دارد اسهال خونی دیده میشود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری:

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتها، 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، 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 میکند 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، مایعات غیر شیرین) تهیه محلول او آر اس (طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شده ی خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک میباشد. 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 میباشد.

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه میکنند:

روز اول: در ۲۴ ساعت اول هم میتوانید به کودک شیر دهید، با نظر پزشک میتوان آنرا رقیق تر کرده و به کودک بخورانید.

روز دوم: از روز دوم میتوانید کم کم مواد غذایی را برای کودک خود شروع کنید.

روز سوم: کودک شما باید قانداً بهبود کامل یافته باشد و میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت.

درمان کودکان سنن بالاتر:

روز اول: به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آب میوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید.

روز دوم: میتوانید پوره میوهی بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید.

روز سوم: میتوان مرغ و سوپ را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد. دادن شیر را میتوان از سر گرفت.

روز چهارم: میتوان نان، بیسکویت، تخم مرغ، گوشت و ماهی را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.

روز پنجم: کودک شما قانداً باید به طور کامل بهبود یافته باشد و میتوانید رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرید.

رعایت بهداشت فردی:

دستهای خود و کودکان را با.

قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج.

میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف کنید.

از دستفروشان و فروشندگان دوره گرد خوراکی تهیه نفرمائید.

غذای پخته شده را فوراً میل نمائید.

هرچه 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.

اگر مناطقی زندگی میکنید 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 بطریهای

آب پلمپ شده ی استاندارد استفاده

نمائید.

پیشگیری بیماری: ۱- پیشگیری از گسترش

اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است. مثلاً

ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازیهای او را

قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید.

سعی کنید همه اعضای خانواده بهداشت

شخصی خود را رعایت کنند.

۲- غذاها را در دمای مناسب نگه داری کنید.

اگر به کودک تخم مرغ میدهید آنرا ۶ دقیقه

بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب

پزید.

۳- 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.

دادن شیر مادر به شیرخوار خود مهمترین

عامل کاهش ابتلا به اسهال در

شیرخواران است.