

مهم ترین علل ایجاد اسهال و استفراغ در کودکان

- عفونت باکتریایی
- عفونت ویروسی
- استرس
- تغییرات طبع غذایی
- اختلالات سیستم ایمنی

مواردی که نیاز به توجه پزشکی دارند

— اسهال یا استفراغ شدید که بیش از چند روز طول بکشد
— نشانه‌های کم آبی مانند خشکی دهان، گیجی، کاهش میزان ادرار
— وجود خون در مدفوع یا استفراغ



عوارض اسهال و استفراغ

کم آبی شایع‌ترین عارضه است. استفراغ یا اسهال ناشی از باعث می‌شود، بدن مایعات و مواد معدنی مفید را از دست بدهد. در صورت عدم جایگزینی مایعات ممکن است دچار کم آبی شویم که در نتیجه آن بدن نمی‌تواند عملکرد صحیحی داشته باشد.

علائم کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ ویروسی در بزرگسالان

علائم کم آبی که شایع‌ترین عارضه اسهال استفراغ است شامل موارد زیر باشد:

- تشنگی
- کاهش حجم ادرار یا خشک بودن پوشک به مدت سه ساعت یا بیشتر
- بی حالی
- خشکی دهان
- نداشتن اشک هنگام گریه کردن
- گودافتادگی چشم‌ها یا گونه‌ها



درمان اسهال و استفراغ ویروسی در کودکان و بزرگسالان

در بیشتر موارد، افراد مبتلا به اسهال و استفراغ در موارد ویروسی خودبه‌خود و بدون درمان دارویی بهبود پیدا می‌کنند. ما می‌توانیم با جایگزینی مایعات و مواد معدنی از دست‌رفته برای جلوگیری از کم آبی درمان کنیم. اما اگر کودک ما علائم دارد، لازم است به پزشک مراجعه کنیم. برای جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست‌رفته، می‌توانیم به او (ORS محلول‌های آبرسان خوراکی) بدهیم. این محلول‌ها حاوی آب، قند و نمک (الکترولیت) است. در مورد استفاده از این محلول‌ها برای نوزادان و شیرخواران باید با پزشک مشورت کنیم و باید به نوزادان و شیرخواران مثل همیشه، شیر مادر یا شیر خشک بدهیم.

۱. رعایت بهداشت دستها

شستن دستها: این کار باید با آب و صابون و به مدت حداقل ۲۰ ثانیه انجام شود، به ویژه پس از استفاده از توالت، قبل از آماده سازی یا خوردن غذا، و پس از تماس با فرد بیمار.

۲. مصرف آب و غذای سالم

آب آشامیدنی پاک: استفاده از آبی که به درستی تصفیه شده یا جوشیده شده است.

پخت کامل غذاها: مطمئن شوید که گوشتها به خوبی پخته شده‌اند و غذاهای دریایی، به ویژه صدفها، از منابع مطمئن تهیه شده باشند.

اجتناب از مصرف غذاهای خام یا نیم‌پز: به خصوص در محیط‌هایی که استانداردهای بهداشتی پایین تری دارند.

شستشوی دقیق میوه‌ها و سبزیجات: قبل از خوردن یا استفاده در آشپزی

۳. تمیز و ضدعفونی کردن محیط

ضدعفونی کردن سطوح: در منازل، مدارس، و محل‌های کار که ممکن است با عوامل بیماری‌زا آلوده شده باشند، به خصوص در آشپزخانه و حمام

۴. احتیاطهای فردی

استفاده از وسایل شخصی: اجتناب از به اشتراک گذاشتن لیوان، ظروف غذاخوری و سایر وسایل شخصی با دیگران

۵. احتیاط در سفرها

اجتناب از مصرف آب و غذاهای خام در سفر: به خصوص در مناطقی که استانداردهای بهداشتی پایین تری دارند.

استفاده از بطری‌های آب بسته‌بندی شده: و اجتناب از یخی که ممکن است از آب محلی تهیه شده باشد.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج کرج نرسیده به ماهدشت

تهیه شده آبان ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر تماس

بگیرید

منبع: برونر و سودارث



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



اسهال و استفراغ در کودکان

