

## هشدار سلامتی

رعایت بهداشت فردی  
و شستشوی دست ها  
با آب و صابون قبل از  
هر گونه مواد غذایی را  
جدی بگیرید.

منبع: کتاب پرستاری کودکان مارلوی ۲۰۱۵  
برای تعالی جامعه خود با بهبود آموزش تلاش کنیم

- اگر کودک استفراغ دارد تا چند ساعت به او چیزی ندهید و سپس مایعات (آب) در حجم کم به کودک دهید چنانچه استفراغ نکرد مایعات و سپس تغذیه کودک را از سر بگیرید.

برای پیشگیری رعایت موارد زیر ضروری است:

- دست ها را بعد از توالت و قبل از خوردن غذا بشوید.
- به کودک خود آب جوشیده بدهید و میوه ها و سبزیجات را قبل از استفاده ضدعفونی کنید.
- در تمامی مراحل تهیه غذا (از خرید تا پخت غذا) نکات بهداشتی را رعایت کنید.

حیوانات می توانند عامل انتقال میکروب ها باشند. در صورت دست زدن به آنها یا قفسه هایشان دستان خود را بشوید



## بسمه تعالی

در برخورد با کودک مبتلا به  
اسهال و استفراغ چه باید کرد؟



بیمار گرامی :

از اعتماد و حسن انتخاب جنابعالی نسبت به این مجتمع  
درمانی کمال تشکر را داریم .

پمفلت آموزشی که در دست شماست حاوی اطلاعات  
ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند  
درمان و مراقبت آن می باشد.

**دانشگاه علوم پزشکی شیراز**

**بیمارستان سیدالشهداء (ع) قادر آباد**

### چه مقدار ی 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 آبیکی تر و تعداد دفعات نسبت به به قبل ، زیاد تر شده است .

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

مهم ترین 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 درجات مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهم ترین علل مرگ و میر و ناتوانی بچه هاست .

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

✓ ملاحظ فرورفته

✓ پشم های گود افتاده

✓ گریه بدون اشک

✓ کم شدن دفع ادرار

✓ فشکی دهان

در کودک مبتلا به اسهال ، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته ، اهمیت ندارد.

درمان این مشکل از طریق ، جبران مایعات از دست رفته می باشد. منظور بیشتر دریافت مایعات خوراکی است تا تزریقی ، مگر در کودکی که خیلی بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.

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

اگر اسهال حاد درمان نشود در مدت کوتاهی وزن کودک کاهش می یابد که جبران آن سخت است. از سویی دیگر ، اسهال سبب بی اشتهایی می گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و باعث بدتر شدن اسهال می شود.

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه کودک اضافه کرد و از غذاهای کالری دار استفاده نمود نه فقط تغذیه کودک ، کته و ماست باشد.

### پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر (او.آ.اس) را تجویز خواهد کرد این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشد که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده است. اگر کودک شما بدحال باشد ، پزشک برای جبران مایعات از دست رفته و تزریق سرم ، کودک را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

### شما چه کمکی می توانید بکنید؟

- در کنار کودکتان بمانید درباره رعایت نکات بهداشتی دقت و حساسیت داشته باشید.
- چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می کند ، تمام وسایل او را ضد عفونی کرده و قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک ، دست های خود را بشویید.
- از دادن نوشیدنی های ترش به کودک اجتناب کنید چون ممکن است معده کودک را بیشتر تحریک کند. در زمان اسهال از آمیوه های تجاری پرهیز کنید.
- از دادن آمیوه های شیرین ، نوشابه ، چای و نوشیدنی های کافیین دار اجتناب کنید. چون باعث بدتر شدن اسهال می شود .
- شیر خشک بیمار را بدون تجویز پزشک تغییر ندهید.
- از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری کنید .
- هرگز شیر مادر را قطع نکنید.