



بیمارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار
اسهال و استفراغ



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار
تأیید کننده علمی: آقای دکتر نجفی (متخصص کودکان
و نوزادان)

تاریخ: ۱۴۰۲/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-17

منبع: پرستاری کودکان و ونگ

رژیم غذایی:

- رژیم اسهالی (مصرف سیب ، موز ، کته ، ماست ، مایعات غیر شیرین و سوپ)

- کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود. بنابراین باید کوشش شود که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود

- کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند حداقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد.

- تغذیه کودک با دفعات بیشتر و حجم کمتر
نحوه آماده سازی و مصرف ORS:

پودر ORS محلول کاملی از گلوکز و سه نوع نمک می باشد ، یک بسته پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید . این محلول تا ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد ، شیرخواری که علائم واضح کم آبی دارد نیاز به ۷۵ سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به محلول ORS دارد ، معمولاً این مقدار طی ۴-۶ ساعت مصرف می شود ، در مجموع ممکن است مقدار بیشتر یا کمتری مورد نیاز باشد که بهتر است در این مورد با پزشک مشورت شود .

۱۰. مراقبین یا همراهان کودک باید کهنه آلوده- کودک را در زباله های مخصوص در توالت بیندازند و از گذاشتن کهنه و ملحفه آلوده روی تخت کودک و یا میز غذای کودک که مناطق تمیز می باشند خودداری نمایند.

۱۱. استفاده از پروبیوتیک ها می تواند طول دوره -

اسهال را کوتاه تر نماید.

۱۲. بهداشت فردی را تا چند هفته ادامه دهید- زیرا در صورت اسهال عفونی حتی پس از ناپدید شدن علائم ممکن است چندین هفته مسری باشد.

۱۳. به دلیل اینکه اسهال به شدت پوست را- تحریک می کند باید از پمادهای محافظتی جهت جلوگیری از سوختگی پای کودک استفاده نمود و پوست تحریک شده را در معرض هوا قرار دهیم و به مدت ۲۱ دقیقه این کار را روزی دو بار انجام دهیم.



اسهال و استفراغ :

اسهال افزایش ناگهانی دفعات و تغییر در قوام مدفوع است که اغلب به علت یک عامل عفونی در سیستم گوارشی ایجاد می شود . همچنین اسهال حاد می تواند با عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی یا عفونت ادراری یا درمان با آنتی بیوتیک ها همراه باشد. اگر اسهال بیشتر از ۴۱ روز طول بکشد به آن اسهال مزمن گفته می شود

توجه : اغلب عواملی که باعث ایجاد اسهال می شود از مسیر دهانی - مقعدی و از طریق غذا یا آب آلوده و یا از فردی به فرد دیگر منتقل می شود . شایع ترین علل اسهال حاد عبارتند از عوامل عفونی ، ویروس ها ، باکتری ها و انگل ها

علائم بیماری:

- اسهال ، استفراغ ، بی اشتها ، درد شکم ، ضعف و تب ، عدم تحمل غذا ، امتناع از نوشیدن ، خواب آلودگی ، عدم دفع ادرار یا کاهش حجم ادرار ، خشک بودن مخاط دهان اسهال ، خونی ، در نوع میکروبی ،

توصیه های خود مراقبتی:

۱. شیرخواران و کودکان مبتلا به اسهال در ابتدا باید با مایعات خوراکی مانند ORS درمان شوند و در طول درمان با ORS می توان به کودک آب، شیر مادر و شیر خشک (که بهتر است شیرخشک بدون لاکتوز یا شیرخشک با لاکتوز کم باشد) داد.

۲. در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می- شوند باید شیردهی ادامه دهید و شیر خوارانی که از شیر خشک تغذیه می شوند باید شیر خشک خود را ادامه دهند و در صورت عدم تحمل ، ممکن است شیرخشک فاقد لاکتوز به مدت چند روز استفاده شود.

۳. در مورد نوپایان از رژیم غذایی نرم یا پوره- شده از تمام گروه های غذایی با هضم آسان می توان استفاده کنید مانند گوشت ها ، غلات و سبزیجات پخته شده مانند : سیب زمینی

۴. کودکان یا شیرخوارانی که استفراغ دارند باید- به مدت چند ساعت ناشتا باشند تا به معده استراحت داده شود و زمانی که تهوع و استفراغ برطرف گردید ابتدا با مایعات و با حجم کم شروع کنید و در صورت عدم تکرار استفراغ به حجم مایعات دریافتی اضافه نمایید

مایعاتی که می توان استفاده نمود مانند دوغ بدون گاز ، آب جوشیده سرد شده ، ماست و چای می باشد

۵. در صورت اسهال و استفراغ شدید کودک باید

در بیمارستان بستری شود تا مایعات وریدی دریافت نماید.

۶. بعد از تحمل مایعات توسط کودک و عدم- تکرار استفراغ می توان از رژیم غذایی نرم و سبک

متناسب با سن کودک استفاده نمایید مانند: سوپ ساده ، کته و ماست ، گوشت یا مرغ پخته شده بدون چربی

۷. از دادن هر نوع آب میوه ، نوشابه ، شیرینی و شکلات و تنقلات و میوه (به جز سیب و موز) و

رژیم غذایی چرب و شیرین خودداری کنید از سیب و موز جهت پتاسیم از دست رفته می توانید استفاده نمایید.

۸. از دادن دارو بدون دستور پزشک خودداری- شود.

۹. رعایت بهداشت و شستن مرتب دستها الزامی می باشد . به کودکان بزرگتر نیز آموزش بدهید که خودنیز دستها را بعد از توالی با آب و صابون بشویند.