

گاسترو انتری ت چی ست ؟

اسهال و استفراغ ، که اسهال به معنی تغییر در دفع عادی مدفوع و شل و آبکی شدن آن می باشد. عامل ایجاد کننده آن ممکن است عوامل بیماری زا شامل (ویروس - میکرب یا انگلها) ، غذاهای مسموم و مصرف آب نا سالم باشد . گاهی این تغییرات همراه با درد شکم ، تهوع و تب نیز است .

در اثر این بیماری کودک شما مایعات و مواد دیگری را از طریق اسهال و استفراغ از دست می دهد . به همین دلیل دچار کم آبی می شود.

علائم کم آبی

۱. دفع ادرار کاهش یافته و رنگ ادرار تیره تر از حالت معمول می شود.

۲. خستگی ، بی حالی ، خواب آلودگی

۳. گریه بدون اشک و گودافتادگی چشمها

۴. خشکی مخاط دهان

در مرحله کم آبی شدید علائمی مثل بی قراری و تشنگی و ولع شدید برای نوشیدن آب هم ظاهر می شود.

درمان

برای جلوگیری از ایجاد کم آبی در هنگام ابتلا به اسهال رژیم معمولی کودک را ادامه دهید . اگر کودک شیرخوار

برای جبران آب از دست رفته می توانید مایعاتی مانند چای کم رنگ - آب میوه طبیعی و دوغ را به رژیم غذایی اضافه کنید .

همچنین بهتر است از (او آر اس) ORS هم استفاده نمایید

غذاهای کودک را محدود به رژیم خاص شامل (موز - برنج - آب سیب و غیره) نکنید .

از دادن مایعاتی نظیر نوشابه - آب گوشت و آب میوه صنعتی خودداری نمایید .

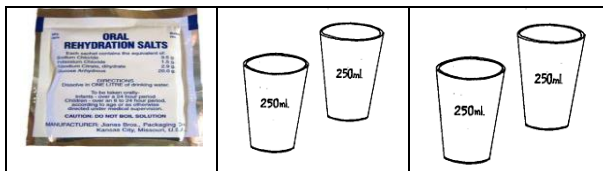
حتماً رژیم غذایی کودک شامل گوشت پخته شده ، تخم مرغ پخته ، سبزیجات و حبوبات پخته و نان و برنج پخته شده باشد .

طرز تهیه سرم خوراکی (او آر اس):

بسته ORS را می توانید از داروخانه ها تهیه کنید .

هر بسته از آن را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کرده و در ظرف در دار در یخچال نگهداری کنید

در صورت استفراغ ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس مجدد محلول را به آهستگی بدهید .



چه زمانی به پزشک مراجعه کنی ؟

۱- اگر کودک همراه با اسهال ، استفراغ نیز دارد و هیچ غذایی را تحمل نمی کند .

۲- در صورت تشنگی شدید

۳- اگر کودک دچار بیحالی و خواب آلودگی شد .

۴- تب بالای ۳۸ درجه

۵- وجود خون در مدفوع



مرکز آموزشی درمانی

امی‌المومنین (ع)

گاسترو انتریت

آموزش به بی‌مار



ATF10/0/95.6

نکات مهم برای پیشگیری از ایجاد اسهال:

- ✓ به کودک خود آموزشی دهید قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به دستشویی دستهای خود را بشوید.
- ✓ از آب سالم استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید از غذاهای تازه و سالم برای کودک استفاده کنید در صورت استفاده از غذایی که قبلاً تهیه شده قبل از استفاده آن را کاملاً گرم کنید.
- ✓ سبزی‌ها و میوه‌ها را قبل از مصرف بصورت بهداشتی بشوید.

راههای پیشگیری:

اگر عامل اسهال و استفراغ میکروب یا ویروس باشد بیماری می‌تواند به دیگران انتقال یابد. برای جلوگیری از این انتقال باید به نکات زیر دقت فرمایید

- ✓ دستهای خود و کودکان را مرتب بشوید
- ✓ وسایل بازی و ظروف غذای کودک را تمیز
- ✓ بشوید و آنها را در دسترس دیگران قرار ندهید.
- ✓ دستشویی و توالت را روزانه ضد عفونی و کاملاً شستشو نمایید

