

## تهیه محلول ORS

برای تهیه محلول ORS یک بسته را در پارچ به طور کامل خالی کنید. یک لیتر یا ۴ لیوان بزرگ آب جوشیده سرد به آن اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید و در یخچال نگهداری کنید محلول آماده تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری است در صورت عدم استفاده دور بریزید. محلول را با قاشق یا لیوان بدهید اگر کودک تمایل به خوردن ندارد محلول را به زور به او ندهید چون کودک کم آب با ولع اوار اس را می خورد در صورت عدم تمایل کودک مایعات جایگزین داده شود. در صورت استفراغ بیمار محلول او آر اس را آرام آرام به کودک بخورانید چون این محلول خاصیت ضد تهوع دارد به این صورت که یک قاشق یا یک جرعه از محلول را بدهید و ۵ دقیقه بعد جرعه بعدی، اگر پزشک قرص ضد تهوع تجویز کرده نیم ساعت بعد از خوردن قرص، تغذیه کودک را شروع کنید. توجه کنید کودکان مبتلا به استفراغ را به یک پهلوی بخوابانید تا در صورت استفراغ خفگی رخ ندهد.

## 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 چشم ها، خواب آلودگی غیر عادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر

## تغذیه کودک مبتلا به اسهال

۱. در صورتی که کودک شیرخوار است تعداد دفعات شیر دهی را افزایش دهید.
۲. از مصرف غذاهای شیرین و آب میوه صنعتی و نوشابه به علت تشدید اسهال بپرهیزید.
۳. غذاهای آبکی مثل کته نرم با گوشت ماهیچه یا مرغ یا پوره سیب زمینی بدهید
۴. برای جبران آب از دست رفته محلول او آر اس داده شود در صورت نبودن آن و یا عدم تمایل کودک مایعات جایگزین مانند دوغ بدون گاز، چای کم رنگ همراه با آب لیموترش تازه، آب برنج، آب مرغ یا گوشت تازه همراه با کمی نمک، آب سیب طبیعی و موز کال بدهید.

## گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می شود 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 ممکنست ویروسی 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.

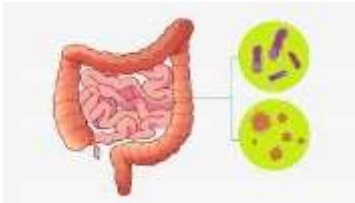
**گاستروانتریت میکروبی:** طول مدت بیماری بیشتر است. بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده می شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی  
امیرالمومنین (ع)

گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)  
تاییدکننده: دکتر سیستانی

(فوق تخصص گوارش کودکان)  
ATF324/02/03.03



آدرس سایت بیمارستان :  
<https://amirhos.semums.ac.ir>

## رعایت بهداشت فردی

- شستن دستها (قبل از خوردن غذا، قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج)
- میوه و سبزیات را ضد عفونی شده مصرف کنید .
- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید .
- غذای پخته شده را فوراً میل نمایید
- هر چه 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.
- مراقبت از پوست اطراف باسن بسیار لازم است چون در اسهال پوست باسن در معرض تحریک شدید قرار می گیرد و باید پوشک تعویض و باسن بعد از هر بار دفع با آب و صابون ملایم شسته شود و از پماد مطابق دستور

پزشک برای محافظت پوست استفاده شود. اگر پوست قرمزشود در معرض هوا خشک شود و نباید پوست دارای زخم با مواد ضدعفونی کننده مثل الکل تمیز شود.

**لطفا در صورت بروز علائم زیر سریعاً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:**

- تشدید درد شکم
- بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز- دفع خون با مدفوع
- احساس تشنگی و خشکی مداوم دهان
- ضعف و بی حالی شدید- سرگیجه و سبکی سر
- خواب آلودگی شدید
- بروز هر گونه ضایعات و بثورات پوستی
- درد یا سفتی گردن
- درد یا سنگینی قفسه سینه
- تعریق یا رنگ پریدگی

منبع: کتاب راهنمای بالین پرستاری کودکان(۲۰۱۸)