

### گاستروانتریت (اسهال و استفراغ) چیست؟

التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو می‌شود و در کودکان شایع است. اسهال و استفراغ معمولاً بیماری خفیفی است، اما گاهی اوقات به خصوص در شیرخواران خطرناک است.

### اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در 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، کودک 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 می‌شود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

### علائم بیماری:

علائم شامل: اسهال، استفراغ، بی‌اشتهایی، 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، فرورفتگی چشمها، خواب‌آلودگی غیرعادی، ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم، خشک بودن زبان، استفراغ، اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد) و اسهال خونی.

### درمان بیماری:

پزشک کودک شما را معاینه می‌کند

و تصمیم می‌گیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود.

**درمان در منزل معمولاً شامل:** رعایت رژیم اسهالی با وعده های

غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیرمادر، سوپ،

کته ماست، موز، سیب، مایعات غیر شیرین)، تهیه ی محلول

**ORS** (طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شده ی

خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک

می‌باشد.

**درمان در بیمارستان معمولاً شامل:** اجرای موارد بالا به علاوه ی

سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی، انجام آزمایشات تشخیصی

(مدفوع، ادرار، خون) با نظر پزشک می‌باشد.

### پیشگیری بیماری:

★ پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر

است. مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازیهای او را قبل از



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

# اسهال و استفراغ

(گاسترو انتریت)

کد: E/10



سایت آموزش به بیمارستان ولیعصر(عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

2. میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمایید.

3. از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نفرمایید.

4. غذای پخته شده را فوراً میل نمایید:

هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کم تر باشد احتمال آلودگی کمتر است.

5. از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.

6. اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب را یک دقیقه بجوشانید . هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده ی استاندارد استفاده نمایید.

استفاده شستشو و ضد عفونی کنید . سعی کنید همه ی اعضاي خانواده، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند.

★ غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید . اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را 6 دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

★ نمی توان از آلوده شدن کو دک به ویروسهای ایجاد کننده ی اسهال و استفراغ پیشگیری کرد، اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده، مصونیت می یابد.

★ دادن شیر مادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا



به اسهال در شیرخواران است.

**رعایت بهداشت فردی:**

1. دستهای خود و کودکان را با آب و صابون بشویید:

✳ قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف

غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج.