



## بهترین راه درمان اسهال، استفاده از محلول او آر اس است

هر جعبه دارای ۱۰ بسته پودر او آر اس است. یک بسته کامل از پودر او آر اس را داخل یک لیتر آب جوشیده خنک (۴ لیوان معمولی یا ۶ لیوان یکبار مصرف) حل کنید و بهتر است آنرا داخل یخچال نگهداری کنید. برای هر بار اسهال مقداری از محلول را که دکتر گفته است به فرزندتان بخورانید. محلول آماده شده ۲۴ ساعت یعنی یک روز کامل قابل استفاده است بعد از ۲۴ ساعت آنرا دور بریزید و محلول دیگری آماده کنید.



## چه وقت فرزندم از بیمارستان مرخص میشود؟

وقتی کودک شما مایعات لازم را گرفت و مقدار ادرارش کافی بود می تواند به خانه برود. ممکن است کودک شما چند ساعت یا فقط یک شب را در بیمارستان بماند یا اینکه لازم باشد چند روز در بیمارستان بستری شود.

## چگونه درمان می شود؟

دکتر، کودک را معاینه میکند و تصمیم میگیرد که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود.

### ✓ در شیرخواران کمتر از ۶ ماه

با نظر دکتر، روز اول هم می توانید شیر بدهید. اگر استفراغ وجود داشت باید زمان شیردهی را کمتر و دفعات شیردهی را بیشتر کنید.

### ✓ در کودکان بالای ۶ ماه

حتماً هر ۳ ساعت مقداری مایعات به او بدهید مثل: شیرمادر، دوغ، آب، چای کمزنگ، محلول او آر اس.

### ✓ در کودکان بالای ۱ سال

غیر از شیر، آبمیوه بدون شکر که بهتر است آب سیب باشد و محلول او آر اس برای جایگزین کردن آب و نمک از دست رفته به کودک بدهید. کم کم می توانید مرغ، سوپ، تخم مرغ و گوشت را هم به غذای کودکتان اضافه کنید.

اگر اسهال شدید نیست و استفراغ ندارد غذای معمول او را ادامه بدهید. غذا را به مقدار کمتر و به دفعات بیشتر بدهید تا معده تحمل کند. استفاده از روشهای کاهش اضطراب و استرس هم در بهبودی کودکتان موثر خواهد بود.

در بیمارستان آزمایشات تشخیصی از نمونه مدفوع، ادرار و خون انجام می شود.

تزریق سرم و آنتی بیوتیک یعنی داروی برطرف کننده عفونت هم با دستور پزشک داده می شود.

## اگر مشکلات زیر را دیدید فوراً به دکتر اطلاع دهید:

- ✓ اسهال آبکی
- ✓ خون در مدفوع
- ✓ استفراغ های مداوم
- ✓ کاهش ادرار (در شیرخواران، کمتر از ۶ پوشک خیس در روز)
- ✓ خشک بودن زبان
- ✓ درد معده یا درد شکمی شدید
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ نوشیدن مایعات کم
- ✓ فرو رفتگی چشم ها

## علامتهای کاهش آب بدن چیست؟

- ✓ کاهش ادرار
- ✓ چشم های گود رفته
- ✓ دست و پای سرد
- ✓ نبود اشک
- ✓ بی حالی
- ✓ بی قراری
- ✓ بی اشتها
- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ فرو رفتن ملاج های سر



## گاستروانتریت چیست؟

بیماری است که بیشتر باعث اسهال و استفراغ و کاهش مایعات بدن کودک می شود.

این بیماری در کودکان و شیرخواران خیلی زیاد دیده می شود و می تواند باعث کاهش آب بدن شود.

گاهی این بیماری فقط چند روز طول می کشد و اسهال و استفراغ زیاد نیست. اگر دفعات اسهال و استفراغ زیاد شد و حال کودک بدتر شد لازم است که در بیمارستان بستری شود.

افزایش دفعات و تغییر در قوام مدفوع را اسهال و بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را استفراغ می گویند.

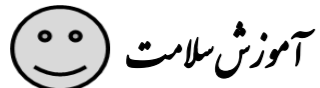
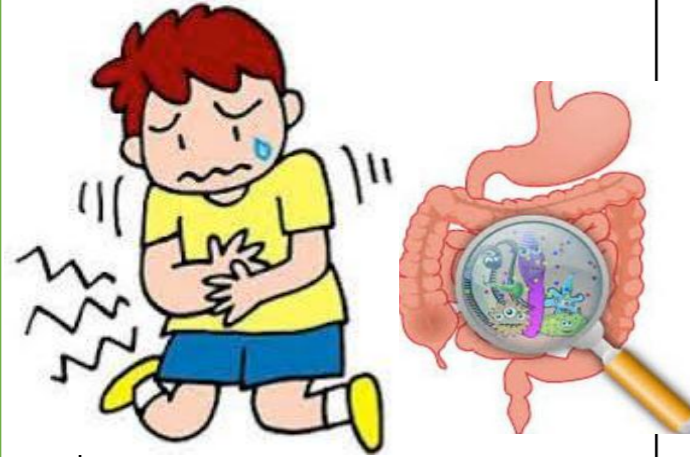
## علت گاستروانتریت چیست؟

معمولاً علت ویروسی است ولی به علت باکتریها و قارچها هم ایجاد می شود. اگر علت ویروسی باشد کمتر از یک هفته طول می کشد. ممکن است استفراغ هم داشته باشد و گاهی هم تب وجود دارد. ممکن است علت میکروبی باشد که باعث اسهال خونی و درد شکمی هم شود.





## گاستروانتریت (اسهال و استفراغ)



آموزش سلامت

تاریخ تهیه: ۹۳/۰۲ - آخرین بازنگری: ۹۶/۰۹

توجه

### چگونه از این بیماری پیشگیری کنیم؟

- ✓ قبل از شیردهی، قبل و بعد از غذا، قبل و بعد از دستشویی، دستهای خود و فرزندتان را با آب و صابون بشویید.
- ✓ همه اعضای خانواده باید بهداشت شخصی خود را رعایت کنند.
- ✓ ظروف غذای کودک و اسباب بازیهای او را قبل از استفاده بشویید.
- ✓ شیرمادر در شیرخواران باعث کاهش اسهال می شود.
- ✓ غذاها را دردمای مناسب نگه دارید.
- ✓ میوه و سبزیجات را ضدعفونی کنید.
- ✓ از دست فروشان خوراکی نخرید.
- ✓ اگر در مناطقی زندگی می کنید که آب تصفیه شده ندارید، قبل از مصرف آب آنرا یک دقیقه بجوشانید.

« این لیفلت با آخرین اطلاعات پزشکی و پرستاری تهیه شده است و توسط پزشکان، پرستاران و والدین دیگر مرور شده است، ولی ممکن است برای هر کودک توجهات خاصی با توجه به تشخیص و وضعیت او لازم باشد. بنابراین تنها به عنوان راهنما بوده و به هیچ وجه جایگزین توصیه‌های پزشک معالج کودک شما نمی باشد.»

اگر شما توصیه‌ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید با شماره تلفن ۳۵۲۶۲۲۵۰ داخلی ۲۶۰ تماس بگیرید.

- ✓ غذاهایی با فیبر بالا مثل: میوه های تازه و سبزیجات، نان کامل غلات، میوه های خشک، کلم بروکلی پخته شده، ذرت یا گل کلم می توانند اسهال را بدتر کنند.
- ✓ کودک را به خوردن مایعات تشویق کنید.
- ✓ میوه هایی که به مقدار زیاد پتاسیم دارند اسهال را کاهش می دهند مثل: موز، زردآلو هلو و سیب زمینی.
- ✓ اگر ۶ تا ۱۲ ساعت است که اسهال شروع شده می توانید مایعات صاف شده مثل نوشابه بدون کافئین بدهید و بعد غذاهای جامد کم فیبر مثل: پوره سیب زمینی، سیب زمینی پخته، میوه کنسرو شده، بیسکویت نمک دار بدهید.
- ✓ اگر اسهال را به رویش دندان و مسایل تغذیه ای نسبت می دهید اشتباه است و باید در این مورد حتماً با دکتر مشورت کنید.

### با روشهای زیر فرزند شما سالم می ماند:

- شستشوی دستها با آب و صابون یا استفاده از یک محلول ضدعفونی کننده دست.
- تغذیه با شیر مادر
- **شیر مادر اسهال را کاهش می دهد.**
- دورنگهداشتن کودک از کودکانی که اسهال و استفراغ دارند.



شستن دست ها

### اگر کودک شما اسهال دارد توصیه های زیر کمک کننده است:

- ✓ از کودکتان بخواهید بعد از خوردن غذا استراحت کند یا چرت بزند و کمتر بازی کند تا حرکات روده کمتر باشد.
- ✓ اگر اسهال کودک شدید است باید دراز بکشد و استراحت کند.
- ✓ به جای اینکه ۳ بار در روز مقدار زیادی غذا به کودکتان بدهید. غذای کمتر به دفعات بیشتر مثلاً ۷ یا ۸ بار در روز بدهید.
- ✓ اگر ممکن است اول غذا بخورد و یک ساعت بعد نوشیدنی بخورد و از خوردن غذا همراه با نوشیدنی خوداری کند.
- ✓ اگر اسهال شدید دارد مایعات صاف را بهتر تحمل می کند.
- ✓ غذاهای چرب، ادویه دار، سرخ شده و لبنیات می توانند اسهال را بیشتر کنند.
- ✓ در کودکی که اسهال دارند تغذیه شیرخوار با شیرمادر باید ادامه پیدا کند.

### حتماً کودک را به دکتر ببرید:



- اگر بعد از ۲۴ ساعت، اسهال کمتر نشده است.
- اگر کودک زود خسته می شود و علاقه ای برای فعالیتهای معمول هر روز ندارد.
- اگر در یک روز، بیش از ۸ بار دفع مدفوع دارد.