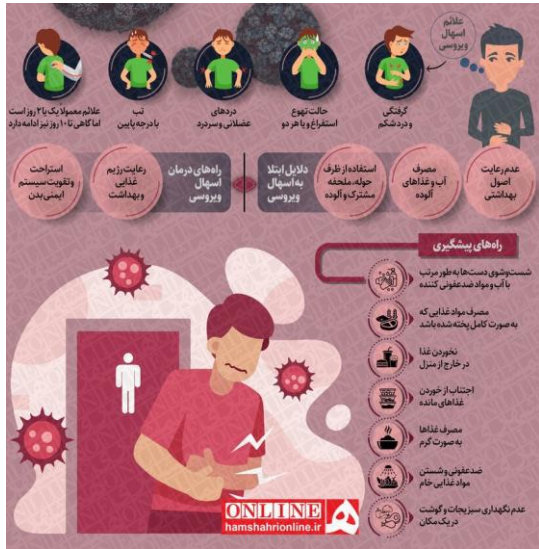




راهنمای خودمراقبتی اسهال و استفراغ



کد محتوا: ۲۲

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

توصیه ها

- ❑ از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (قهوه، کاکائو، چای پر رنگ و نوشابه ها) بدلیل تشدید کم آبی بدن و تحریک روده ها خودداری کنید.
- ❑ از مصرف زیاد حبوبات و غذاهای نفاخ از قبیل انواع کلم، ترب، پیاز، ذرت، خیار و هندوانه خودداری گردد.
- ❑ از مصرف زیاد موافقدی که تشدید کننده اسهال می باشد خودداری گردد.
- ❑ به جای شیر از انواع ماست های پروبیوتیک کم چرب و کشک استفاده کنید.
- ❑ اضافه نمودن نعناع خشک و هویج پخته به ماست توصیه میگردد.
- ❑ از میوه ها تنها مجاز به مصرف سیب، موز و هویج پخته و آب میوه های طبیعی رقیق شده هستید.
- ❑ از نانهای سفید و برنج و سیب زمینی استفاده ننمائید از نانهای سیوس دار و بیات استفاده ننمائید.
- ❑ چربی رژیم غذایی کم باشد و ترجیحا از روغن زیتون و کنجد استفاده نمایید.
- ❑ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده، لبنیات پرچرب و فست فودها خودداری شود.
- ❑ آب سرد بنوشید و از مصرف مقدار زیاد آب در یک وعده بپرهیزید.
- ❑ غذا را باحجم کم و در نوبت های زیاد استفاده نمایید.
- ❑ مواد غذایی و سبزیجات را به شکل خام نخرید.
- ❑ بلافاصله بعد از خوردن غذا به رختخواب نروید هنگام خوابیدن زیر سرخود را بالا بیاورید و از دو بالش استفاده نمایید.
- ❑ برای کاهش درد شکم از دوش آبگرم یا کمپرس گرم مانندکیسه آبگرم یا حوله گرم شده میتوان استفاده کنید.
- ❑ بهداشت فردی و ضدعفونی سرویس بهداشتی و دستگیره های درها و اتاق خواب خود را برای پیشگیری از سرایت بیماری به دیگران رعایت کنید.

"در صورت وجود تب کودک را پاشویه دهید"

پاشویه بادستمال خیس شده با آب ولرم را به موضع کشیده و بردارید. (از ماندن دستمال یا حوله مرطوب بر روی موضع خودداری شود).

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه می کنند		درمان کودکان سنین بالا	
روز اول	در ۲۴ ساعت اول به کودک شیر دهید، با نظر پزشک میتوان آنرا رقیق تر کرده و به کودک بخورانید	روز اول	به کودک شیر و محلول جابگزینی آب بدن یا آمیوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید.
روز دوم	کم کم مواد غذایی را برای کودک شروع کنید.	روز دوم	پوره میوه بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی اضافه کنید.
روز سوم	اگر کودک بهبودی کامل یافته باشد میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت	روز سوم	مرغ و سوپ را به رژیم غذایی اضافه کرده و دادن شیر را از سر بگیرید.
روز چهارم		نان، بیسکویت، تخم مرغ، گوشت و ماهی را به رژیم غذایی اضافه کرد.	
روز پنجم		کودک بهبودی یافته و رژیم غذایی عادی را سر بگیرد.	

گاستروانتریت چیست؟

بیماری اسهال و استفراغ یا گاستروانتریت معمولا با علائم اسهال آبکی، استفراغ، بی‌اشتهایی، دردهای شکمی بروز میکند هرچند درمان و کنترل عوارض ناشی از آن به آسانی امکان دارد ولی شروع به موقع درمان بسیار مهم است.

تعریف اسهال:

افزایش مایع، دفعات و حجم مدفوع و همچنین تغییر احتمالی در رنگ مدفوع

انواع اسهال

- ۱- نوع خفیف: روزانه چند بار مدفوع آبکی به مدت چند روز ادامه یابد.
- ۲- نوع متوسط: روزانه چند بار مدفوع آبکی و تب خفیف و اختلال در خواب
- ۳- نوع شدید: تب بالای ۴۰ درجه سانتی گراد، بی‌اشتهایی، استفراغ، علائم کم‌آبی، مدفوع سبز که غالبا با فشار دفع می‌شود و به دفعات زیاد در روز می‌باشد، خواب آلودگی و تحرک پذیری.

دلایل ایجاد اسهال:

سوء تغذیه، ترکیب نامناسب شیر، شیوه نادرست تغذیه، تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید، مصرف سموم، مصرف آنتی‌بیوتیک، عفونت‌های گوارشی، تنفسی و عفونت گوش، تماس با کبوتر خانگی، اختلال عاطفی.

علائم کم‌آبی:

کاهش وزن - گود افتادگی چشم‌ها - فرو رفتگی ملاحظ - کاهش ادرار - تشنگی زیاد - تحریک پذیری - خشکی دهان و لبها - پوست شل - خواب آلودگی - خشک شدن اشک - بی‌قراری

«به کودک مبتلا به اسهال چه چیزهایی باید داد»

تغذیه با شیر مادر ادامه یابد اگر شیر مادر را نمی‌خورد شیر همیشگی را به او بدهید.
دفعات تغذیه و شیر دادن افزایش یابد. (در کودکان زیر دو سال) بیشتر از همیشه مایعات داده شود.
دوغ، ماست، کته ماست، سیب زمینی پخته وله شده، سوپ بدون سبزیجات، لعاب برنج، چای کم‌رنگ و غذای کم‌چرب داده شود.
دادن محلول ORS او - آر - اس آماده شده بعد از هر بار اسهال

طرز تهیه محلول ORS

- ۱- دستهایتان را با آب و صابون بشوید.
- ۲- یک بسته پودر او - آر - اس را در ۴ لیوان (دقیقا یک لیتر آب جوشیده سرد شده) حل کنید.
- ۳- به محلول فوق هیچ چیز دیگری جهت خوش طعم کردن اضافه نکنید.
- ۴- محلول حل شده را بیش از ۲۴ ساعت نگهداری نکنید.
- ۵- میزان محلول او - آر - اس مورد نیاز کودکان کمتر از دو سال: ۵۰ تا ۱۰۰ سی‌سی به از هر بار اجابت مزاج کودکان ۲ تا ۱۰ سال: ۱۰۰ تا ۲۰۰ سی‌سی بعد از هر بار دفع مدفوع تقریبا نصف تا یک لیوان پر

۶- در صورت استفراغ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کرده سپس محلول را جرعه جرعه بنوشانید.

نحوه مراقبت از پوست شیرخوار مبتلا به اسهال

- به محض آلودگی کهنه را عوض کنید
- از مصرف شورت‌های لاستیکی خودداری کنید.
- جهت محافظت از پوست از پماد وازلین یا A+D استفاده کنید.
- پوست قرمز و تحریک شده را شستشو داده و در معرض هوا قرار دهید.

اقدامات راحت بخش

- ❖ کودک را مکررا وادار به آروغ زدن نمائید تا هوای بلعیده به بیرون دفع شود.
- ❖ بهداشت دهان را مراعات کنید.
- ❖ لبهای کودک را چرب نمائید.
- ❖ در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک دوره درمان را کامل کنید.
- ❖ داروها را طبق دستورات پزشک و در زمان معین مصرف کنید.

توصیه‌ها

- ❑ دستهای خود و کودکان را قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشوید.
- ❑ میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمائید.
- ❑ از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد، خوراکی تهیه نکنید.
- ❑ غذای پخته شده را فوراً میل نمائید. 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.
- ❑ اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتما قبل از مصرف آب را بجوشانید، هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح حتی الامکان از بطری‌های آب پلمپ شده استاندارد استفاده نمائید.