

استفراغ

استفراغ در کودکان

استفراغ کردن زمانی رخ می دهد که انقباضات عضلات دیواره های معده موجب می شود که مقدار زیادی از محتویات معده به طرف بالا و به مری بازگردند و از طریق دهان (یا بینی) خارج شوند.

استفراغ با بالا آمدن غذا یا تف کردن متفاوت است. منظور از بالا آمدن غذا یا تف کردن این است که مقداری از غذا یا مایعات، بدون اراده به دهان باز می گردند. در این حالت غذاها از مری بالا می آیند و وارد دهان می شوند، بالا آمدن غذا یا تف کردن آن در بین نوزادان بسیار شایع است و موضوع نگران کننده ای نیست. اما استفراغ کردن در صورتی که موجب از دست دادن مقدار زیادی از مایعات شده و منجر به بی آب شدن بدن کودک شود، می تواند خطرناک باشد.

عفونت ویروسی یا باکتریایی

احتقان یا عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی می تواند موجب استفراغ شود،

خصوصا اگر کودک شما به شدت سرفه می کند همچنین خلطهایی که در دوره ی سرماخوردگی ایجاد می شود ممکن است به طرف پشت حلق پایین برود و معده را تحریک کند. بسیاری از کودکان به طور غیر ارادی برای خارج کردن خلط از بدن خود، استفراغ می کنند.

عفونت معده یا دیگر بیماری های گوارشی نیز دیگر علت شایع استفراغ در کودکان است. در صورتی که یک ویروس یا باکتری، مخاط داخلی معده یا روده را عفونی کند، کودک علاوه بر استفراغ، دچار اسهال، بی اشتها، دل درد و تب نیز می شود.

استفراغ کودکان معمولا بعد از ۱۲ الی ۲۴ ساعت برطرف می شود.

عفونت مجاری ادرار، پنومونی (سینه پهلو) مننژیت، گلودرد استرپتوکوکی و حتی عفونت گوش نیز می تواند موجب بروز استفراغ شوند.

یکی از مهمترین کارهایی که موقع استفراغ کودک باید انجام دهید این است که مراقب کم آبی بدن او در اثر استفراغ باشید. محلول او آر اس (ORS) بهترین درمان کم آبی بدن در این گونه مواقع است.

درمان کم آبی بدن

برای جلوگیری و از بین بردن کم آبی بدن، سعی کنید به کودک خود نوشیدنی بدهید. حتی اگر استفراغ ادامه یابد، او هنوز هم بخشی از آنچه شما به او می‌دهید را جذب می‌کند.

سعی کنید آب، نوشیدنی های ورزشی، یا محلول های درمانی خوراکی مانند او آر اس ORS و کلستیرامین به او بدهید.

پس از اینکه او استفراغ نمود، با مقدار کمی شروع کنید (چند قاشق غذاخوری هر چند دقیقه باشد) . با گذشت زمان، او بیشتر قادر خواهد شد که مایع را پایین نگه دارد و استفراغ ننماید. مطمئن شوید که او بطور عادی ادرار مینماید.(میزان ادرار در کودک کم نشده است)

استفراغ کودک چقدر ادامه پیدا می کند؟

عفونت ویروسی دستگاه گوارش معمولاً با استفراغ آغاز می شود و گاهی اوقات موجب می شود تب کودک طول کشد اما ممکن است مدت زمان بیشتری نیز ادامه پیدا کند. کودک معمولاً همزمان با استفراغ و یا بعد از آن دچار اسهال می شود. استفراغ و اسهال بعد از آن معمولاً بیش از یک هفته ادامه پیدا نمی کند.

در صورت وجود هر کدام از موارد زیر، باید برای کودک خود به پزشک مراجعه کنید:

- سنی کمتر از ۱۲ هفته دارد و بیش از یکبار استفراغ می کند.
- نشانه هایی از کم آبی مشاهده می کنید یا گمان می کنید که او غذای مسموم خورده یا نوشیده است.
- گیج است یا تب شدید، سردرد، خارش پوستی، سفتی گردن یا درد معده دارد.
- خون یا زرد آب در استفراغ خود دارد یا شما تصور می کنید که او ممکن است آپاندیسیت داشته باشد.
- سخت از خواب بیدار می شود، بیمار به نظر می رسد. برای بیش از ۸ ساعت در حال استفراغ است، یا اگر شما نگران او هستید.

درمان

- اگر به نظر می‌رسد که بدن کودک شما بی‌آب شده است (دهان خشک، فعالیت کمتر و ادرار کردن کمتر) لازم است که به او محلول او آر اس را بدهید. این محلول، آب و نمک و قند مورد نیاز بدن کودک شما را تامین می‌کند.
- برای شروع، هر دو یا سه دقیقه مقدار کمی از محلول را به کودک بدهید (۵ میلی لیتر یا یک قاشق چای خوری). اگر کودک شما محلول را می‌خورد و مشکلی ایجاد نمی‌کند، به تدریج مقدار محلولی که به او می‌دهید را افزایش دهید. سعی کنید کودک خود را تشویق کنید که محلول را به تدریج بنوشد چرا که نوشیدن یکبار ه این محلول موجب استفراغ می‌شود.

غذای مقوی

- بدن برای حفظ انرژی نیاز به مواد مقوی دارد، خوردن غذایی شیرین و مطلوب به حفظ انرژی کمک میکند. البته غذا باید هضم آسانی داشته باشد، غذاهای تند، چرب یا بسیار شیرین، مناسب نیستند. در حالت تهوع از خوردن لبنیات هم پرهیز کنید چرا که لبنیات باکتری‌هایی طبیعی دارند که ممکن است با معده سازگار نباشند. غذاهایی که بوی تند و شدیدی دارند یا زیاد چرب هستند حالت تهوع را بدتر میکنند.

تهیه کننده:

سعیده مرادی

تابستان ۹۷

منبع: برونر