

Emergency Services

خدمات اورژانس

Vomiting or Diarrhea – Children

اسهال یا استفراغ – کودکان

زمان مراجعه به دکتر خانواده

- در صورت بروز مریک از علائم بی‌بلی زیر کمتر خل‌واده خود رلبی‌ود:
- ادرار کردن به مدت 8 ساعت (در نوزادان خشکی پوش کب به مدت بیش از 8 ساعت)
 - نداشتن اشک و گام‌گیری
 - خشکی لب‌ها از زبان یا دهان
 - بی‌حالی، خواب‌لودگی یا بطرز غیر معمولی سرکت و آرام بودن
 - در نوزادان پیش‌رفت نرفروفتگی ملاح لرم سر در قس متعالی سفرزندش م)

- هم‌چنین گ‌کودک ش‌م ا مریک از طن عائم را دارد کمتر خل‌واده خود رلبی‌ود:
- گرم‌دفع‌کودک ش‌م خون دارد یا لکه‌ها یا قیری س‌ه‌اه ملت.

- استفراغ‌کودک ش‌م لبه رنگ‌سبز، زردی قرمز ملت.
- اگر ح‌ت‌ی‌با حررت ب‌بر، ک‌ودک ش‌م تب بالای 38.5 درجه سانتی‌گراد (101.3 درجه فارنهایت) به مدت بیش از 48 ساعت دارد.

- استفراغ‌کردن ک‌ودک ش‌م بیش از 24 ساعت ادامه دارد.

- ک‌ودک ش‌م بیش از 4 روز است که اسهال دارد.

- ک‌ودک ش‌م از درد در ناحیه شکم شکلت دارک ه‌ف‌عی‌ت شدت‌تر ع‌ش‌ود. نوزاد م‌کن ملت بی‌غ‌ب‌ود و پ‌اه‌ش رله داخلی شکم‌کش‌د.

استفراغ عکسالعمل طبیعی معده ملت در ج‌ه‌ت‌بی‌رون‌ران‌دن م‌خل‌وت‌یکه موجب آزار آن‌ع‌ش‌ود.

استفراغ ه‌ت‌ول‌بدون وجود علائم هشدار دهنه‌ف‌اق‌عی‌ت‌د.

ب‌ع‌ض‌ی‌ا‌وق‌ات‌ک‌ودک‌ت‌ه‌وان‌د‌اس‌ه‌ال و ای‌ت‌ب هم‌راه‌ب‌ال‌ت‌ف‌راغ داشت‌ب‌ل‌ش‌د.

استفراغ م‌ع‌م‌ول‌ای‌کی‌دو روز ادامه می‌ع‌یل‌د و ر‌ب‌س‌ب‌خ‌ودی خود ف‌ع‌ع‌ش‌ود.

اس‌ه‌ال‌ز‌مان‌ت‌ف‌اق‌ه‌ت‌که م‌ز‌ا‌ج‌ودک ش‌م‌ب‌ف‌ع‌ک‌ا‌ر‌ک‌ر‌ده و م‌ز‌ا‌ج‌ا‌و ش‌ل‌ی‌ا‌ب‌ل‌ک‌ی‌ب‌ل‌ش‌د.

اس‌ه‌ال م‌ع‌م‌ولا 2 تا 3 روز طول‌ه‌ش‌د ولی م‌کن‌ا‌س‌ت‌تا 10 روز ادامه‌ب‌د.

اس‌ه‌ال‌ی‌ا‌س‌ت‌ف‌راغ‌ه‌ت‌ول‌د‌ج‌دی‌ا‌ش‌د‌ز‌ی‌را م‌کن‌ا‌س‌ت‌ف‌ج‌ر‌به‌از‌س‌ت‌دادن‌آب‌بدن‌ش‌ود‌ل‌کن‌ح‌ل‌ت‌دی‌ه‌ای‌د-ی‌ش‌رن‌خ‌وان‌ده‌ع‌ش‌ود(ک‌م‌ب‌لی‌بدن‌ز‌م‌ل‌ی‌ت‌ف‌اق‌ه‌ت‌که‌ب‌ن‌ش‌م‌ق‌ای‌ری‌آب، ن‌م‌ک، و م‌واد م‌ع‌نی‌را از‌س‌ت‌ب‌د‌د).

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- اپ‌زش‌ک‌خل‌واده
- از داروساز

باش‌م‌اره 811 با ملت‌ه‌ن‌ک‌بی‌س‌ه‌ل‌ت‌ی‌ب‌گی‌و‌د‌ب‌ها ش‌م‌اره

711 برای‌ا‌ش‌و‌ا‌ی‌ا‌ک‌م‌ش‌و‌ای‌ان(وی‌به‌آ‌د‌ر‌س‌ظ‌ن‌ر‌ت‌ی‌:

www.HealthLinkBC.ca سر‌ب‌وی‌د.

چگونه از کودک خود در خانه مراقبت کنید

کودکانی که اسهال یا استفراغ دارند میتوانند براحتی در خانه تحت مراقبت قرار گیرند. هدف جلوگیری از کم شدن بدن کودک است تا زمانی که اسهال و استفراغ بند بیاید.

جلوگیری از کم آب شدن در اطفال 6 ماه یا بیشتر

• پدیلایت یا گاسترولایت بهترین نوشیدنی است. اگر کودک شما از مزه پدیلایت خوشش نمیاید میتواند به او آمیوه رقیق شده بدون شکر بدهید (یک فنجان آمیوه با چهار فنجان آب رقیق شود).

• به کودک خود دفعات مقدار کمی آب بدهید (حتی زمانی که استفراغ میکند). مقدار زیاد مایعات ممکن است باعث تشدید اسهال یا استفراغ شود. جدول زیر شما را در مورد میزان مایعات مورد نیاز در هر 15 دقیقه (یا حداقل در طول هر یک ساعت) راهنمایی میکند.

چه میزان	چه وقت
6 تا 12 ماه	هر 15 دقیقه 5 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری)
1 تا 5 سال	هر 15 دقیقه 10 میلی لیتر (2 قاشق چایخوری)
5 سال به بالا	هر 15 دقیقه 15 میلی لیتر (3 قاشق چایخوری)

جلوگیری از کم آب شدن کودک زیر 6 ماه

• اگر از سینه شیر میدهید، آنرا ادامه بدهید فقط زمان قرار دادن کودک زیر هر پستان را کوتاه کنید و دفعات شیر دادن را بیشتر کنید.

• اگر شیر خشک میدهید به دادن شیر خشک به میزان معمول ادامه دهید.

• به کودک خود کول اید، نوشابه های گاز دار و سایر نوشیدنیهای شیرین ندهید. نوشیدنیهای با قند بالا موجب تشدید اسهال میشوند. آمیوه در صورت رقیق شدن خوب است.

• تا 24 ساعت پس از بند آمدن استفراغ به کودک خود شیر ندهید. شروع به شیردادن حتی هنگامی که اسهال ادامه دارد، اشکالی ندارد. بعضی اطفال هنگام بیماری توان هضم شکر را از دست میدهند.

شروع به غذا دادن 6 تا 8 ساعت پس از بند آمدن**استفراغ، اشکالی ندارد**

• به کودک خود در اندازه های کوچک غذاهائی بدهید که آسان هضم شود مانند:

- پاپیولوم - کراکر

- برنج - نان تست ساده

- رشته ساده (بدون سس) - پوره سیب زمینی

حتی در صورت ادامه اسهال کودک شما، شروع غذاهای سفت اشکالی ندارد.

بگذارید کودک استراحت کند

• فعالیت های آرام و خوابیدن به بهبودی سریعتر کودک شما کمک میکند.

• در صورتیکه کودک شما خواب است هر یک ساعت او را برای دادن مایعات بیدار کنید.

مراقبت از پوست کودک

اسهال ممکن است باعث قرمزی و ناسور شدن باسن کودک شما بشود.

- پوشک های کثیف شده را فوراً عوض کنید.
- بعد از هر بار بیرون روی، باسن کودک را به آرامی با آب و صابون ملایم بشوئید.
- از کرم زینک اکساید برای کمک به حفاظت از پوست استفاده کنید.

از سرایت عفونت جلوگیری کنید

- بعد از دست زدن به پوشک کثیف شده دست خود را بشوئید.
- قبل از دست زدن به مواد غذایی دست خود را بشوئید.
- برای شستشوی دست کودک خود بعد از استفاده از توالت و قبل از دست زدن به غذا به او کمک کنید.