



محاليل إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم

تُشترى من الصيدلية في صورة سائلة أو في صورة هلام أو مسحوق يُذاب في الماء، بحسب التعليمات المذكورة على العبوة: نظرًا لاحتوائها على أملاح تكون مقبولة أكثر في حال تناولها باردة.

من الجيد إبقاء هذه المستحضرات في المنزل بين الأدوية شائعة الاستعمال.

الماء والمشروبات المحلاة بالسكر وعصائر الفاكهة والمشروبات الغازية بشكل عام لا تعد مناسبة من أجل إعادة نسبة الترطيب السليمة للجسم، لأنهم لا يحتون على الأملاح المعدنية السليمة التي تُفقد عند حدوث الإسهال.

قبل الاتصال بطبيب الأطفال، لاحظ ما يلي:

- عدد مرات القيء وسماته (اللون، وجود مخاط أو دم، إذا كان بانفاج، إن كان يسبقه شحوب و/أو غثيان، إن كان يبدأ نتيجة السعال).
- عدد مرات البراز وكميته ولونه وقوامه.
- تأكد من أن الطفل يتبول (تأكد مما إذا كان الحفاض مليء بالبول)، ومما إذا كانت عيناه تدمعان عند البكاء، ومما إذا كان يظهر عليه النعاس أم على العكس يرغب في اللعب.

- تأكد من أن الطفل يستمر في تناول جرعات صغيرة ومتكررة من محلول إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم، بليه الماء الطبيعي من حيث الكمية.

من الطبيعي أن تقل شهية الطفل لبضعة أيام: **المهم هو الاستمرار في تناول المشروبات!**

من المفيد بشدة معرفة آخر وزن لجسم الطفل قبل التعرض للقيء/الإسهال.

متى يجب الذهاب إلى الطوارئ؟

- إذا كان القيء يحدث باستمرار وبكثافة لدرجة لا تسمح للطفل بتناول محاليل إعادة ترطيب الجسم.
- إذا ظهر على الطفل نقص في الاستجابة، أو ميل إلى النوم، أو انخفاض في كمية البول (علامات تدل على الجفاف الشديد)، أو رفض الشرب.
- إذا كان لون القيء يميل إلى الأخضر أو في حالة احتوائه على الدم بصورة متكررة (في العادي قد يكون اللون شفافاً أو مانلاً إلى الأصفر).
- إذا كان عمر الطفل أقل من 6 أشهر ويعاني من قيء و/أو إسهال بصورة متكررة (حديثو الولادة والرضع يتعرضون للجفاف أسرع).
- إذا ظهر دم في البراز بكمية كبيرة و/أو بصورة متكررة.

القيء والإسهال

(التهاب المعدة والأمعاء)

كتيب معلومات يعده ويشاركه أطباء الأطفال المختارين بحرية وأطباء الأطفال في مستشفيات هيئة الوحدة الصحية المحلية - منشأة العلاج والرعاية ذات الطابع العلمي في ريدجو إيميليا



في حالة الإسهال

- الشكل الأساسي للرعاية يتمثل في تناول محاليل إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم من أجل تعويض السوائل والأملاح المعدنية المفقودة، مع متابعة التغذية العادية من خلال تناول كميات صغيرة من الطعام، في حالة الرغبة.
- يجب عدم إيقاف الرضاعة الطبيعية مطلقاً، ويجب إبقاء الحليب الصناعي بنفس التركيز العادي. في حالة الرضّع، قد يكون من المفيد تناول وجبات أصغر ولكن أكثر تواتراً، بالتناوب مع محلول إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم.
- يجب عدم إعطاء سوائل محلاة بالسكر (مثل عصائر الفاكهة والشاي المحلى بالسكر). يجب غسل اليدين باستمرار لتقليل خطر انتقال العدوى.
- ننصح بشدة بعدم التداوي الذاتي باستعمال أدوية مضادة للإسهال أو مضادات حيوية (في أغلب الأحيان تكون هذه الأدوية غير مفيدة، ولا يُنصح بأن يتناولها الأطفال، نظراً لآثارها الجانبية): إذا كانت تلك الأدوية ضرورية، فيجب أن يصفها الطبيب.

ماذا يجب أن أفعل؟

في حالة القيء

- إذا كانت الحالة العامة للطفل جيدة، وكان الطفل يتصرف بصورة طبيعية بين مرات القيء، فيمكننا الانتظار، لأنه غالباً ما يكون هذا مجرد ظاهرة تحدث في الساعات الأولى من ظهور مرض مصحوب بارتفاع درجة الحرارة، ويقتصر الأمر على القيء لمرات قليلة.
- بعد 30 دقيقة تقريباً من القيء يجب البدء في عملية إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم. قَدِّم كميات صغيرة من المحلول البارد لإعادة ترطيب الجسم (يكون المحلول مقبولاً أكثر عند تقديمه بارداً لأنه يفقد القليل من مذاقه الملحي): 5 ملل (ما يعادل ملعقة شاي صغيرة) كل 5 دقائق، مع زيادة الكمية تدريجياً وفقاً لاحتمال الطفل.
- إن كان الطفل يرضع طبيعياً أو صناعياً يجب مواصلة الرضاعة برضعات أكثر تواتراً ولكن بكميات أقل.
- يجب تعليق تناول الأطعمة من أجل «راحة» المعدة لمدة ساعتين-3 ساعات من بدء القيء. يتم استئناف تناول الطعام عندما يشعر الطفل بالرغبة في ذلك مع امتناعه عن القيء لأكثر من 3-4 ساعات على الأقل، على أن يتكون الطعام من كميات صغيرة من الأغذية الجافة والخفيفة والبسيطة (تجنب الأطعمة الدهنية أو المصنعة لأنها صعبة الهضم).
- يجب عدم إعطاء أدوية مضادة للقيء قبل استشارة الطبيب، لأنها في المعتاد تكون غير فعالة.

مقدمة

القيء والإسهال من الأعراض شديدة الشيوع لدى الأطفال، وقد يظهران سوياً أو على حدة.

في حالة وجود عدوى معدية معوية (التهاب المعدة والأمعاء) عادةً ما يظهر القيء أولاً، وبشكل عام يكون مصحوباً بالألم في المعدة و/أو ارتفاع درجة الحرارة.

عادةً ما يختفي القيء في غضون مدة تتراوح بين 6-8 ساعات، بينما قد يستمر الإسهال لمدة 3-5 أيام. يكون الجفاف (فقدان السوائل بإفراط) أكثر المضاعفات خطورةً كلما كان عمر الطفل أقل.

ولهذا فإن أهم العلاجات هو إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم، ويجب البدء فيه في أسرع وقت ممكن باستخدام محاليل إعادة ترطيب الجسم عن طريق الفم.

كلما شرب الطفل من هذه المحاليل، كان الوضع أفضل.

يجب أيضاً استئناف التغذية المعتادة في أسرع وقت من خلال أطعمة بسيطة، مع تجنب الأطعمة الدهنية.

