



القيء والإسهال (Vomiting and Diarrhea)

- يُعتبر القيء (استفراغ ما في المعدة) والإسهال (براز مائي، متكرر) عرضان شائعين في الأطفال وعادة ما تسببهما عدوى فيروسية
- قد يعاني الأطفال من القيء والإسهال معًا، أو أي منهما منفردًا.
- الفيروس الذي يُسبب هذه الأعراض ينتشر بسهولة
- تتحسن حالة غالبية الأطفال من تلقاء أنفسهم ولا يحتاجون إلى أي علاج خاص. والأهم أن تحافظ على نسبة السوائل في جسم طفلك

النقاط الأساسية (Key Points)

- القيء والإسهال من الأعراض الشائعة للغاية بين الأطفال ويمكن أن تحدث هذه الحالة في أي وقت من العام
- والسبب الأكثر شيوعًا لها هو عدوى فيروسية
- إن أفضل طريقة للحفاظ على طفلك هو إبقائه مرتاحًا - تحكم في الحمى وشجعه على الشرب والأكل
- نادرًا ما تعالج هذه الأعراض بالمضادات الحيوية

الأعراض (Symptoms)

أعراض عامة: (General:)

- ألم مصحوب بتقلصات حول منطقة سُرّة البطن
- الحمى
- انخفاض في النشاط الحركي والنوم لفترات أطول
- فقدان الشهية

القيء: (Vomiting:)

- زيادة عدد مرات استفراغ محتويات المعدة، خاصة بعد الأكل أو الشرب
- الشعور بالغثيان والرغبة في القيء
- آلام خفيفة في المعدة، خاصة قبل الاستفراغ مباشرة أو بعده

الإسهال: (Diarrhea:)

- براز مائي كثير ومتكرر
- تقلصات خفيفة في المعدة، خاصة قبل التبرز وعادة ما تتحسن الحالة بعد التبرز

اطلب الحصول على رعاية طبية
فورية إذا:

**Seek Immediate
(Medical Attention if:**



- كان طفلك يبدو عليه أعراض الجفاف الشديد
- كان يوجد دم في براز الإسهال الخاص بطفلك
- كان طفلك يعاني من القيء أو الإسهال وكلاهما لا يتحسن بعد مرور 10 أيام
- كان طفلك يشكو ألمًا بالبطن تتفاقم حدته مع شعور بعدم الراحة (تورم وألم في المعدة)

الجفاف: (Dehydration):

- مُعتدل الدرجة:
 - مستوى نشاط وسلوك عادي
 - رطوبة الفم (داخل الخدين، اللعاب)
 - يذرف الدموع عند البكاء
 - تبول كميات أقل لكن على الأقل بهذا التواتر:
 - عمره 3 إلى 5 أشهر - يبيلل الحفاض كل 3 ساعات
 - عمره 6 أشهر إلى 23 شهرًا - يبيلل الحفاض كل 6 ساعات
 - عمره 24 شهرًا فأكثر - يبيلل الحفاض كل 8 ساعات
- متوسط الشدة:
 - انخفاض مستوى النشاط - يقل الميل للعب وتزيد الرغبة في النوم
 - رطوبة الفم (داخل الخدين، اللعاب)
 - يذرف دموعًا أقل عند البكاء
 - التبول أقل من المعتاد:
 - عُمر 3 إلى 5 أشهر - جفاف الحفاض لمدة تتعدى 3 ساعات
 - عُمر 6 أشهر إلى 23 شهرًا - جفاف الحفاض لمدة تتعدى 6 ساعات
 - عُمر 24 شهرًا فأكثر - عدم التبول لأكثر من 8 ساعات
- شديد الدرجة:
 - يكون الجلد شاحب، بارد
 - يغلبه النعاس بشدة، يصعب إيقاظه، ولا يستجيب بشكل طبيعي أية مثبرات
 - جفاف الفم، والشفنتين، واللسان
 - لا يذرف الدموع عند البكاء
 - التبول أقل من المعتاد:
 - عُمر 3 إلى 5 أشهر - جفاف الحفاض لمدة تتعدى 3 ساعات
 - عُمر 6 أشهر إلى 23 شهرًا - جفاف الحفاض لمدة تتعدى 6 ساعات
 - عُمر 24 شهرًا فأكثر - عدم التبول لأكثر من 8 ساعات

العلاج (Treatment)

أفضل طريقة للوقاية من انتشار القيء والإسهال هو غسيل اليدين باستمرار. غسيل اليدين أهم ما يمكن أن تقوم به بعد الأنشطة اليومية مثل تغيير حفاضات الأطفال أو الذهاب إلى دورة المياه، أو قبل التعامل مع الأطعمة أو إعدادها.

الحفاظ على نسبة السوائل في الجسم (Hydration)

- التأكد من تناول طفلك ما يكفي من السوائل. إن كان طفلك يبلغ 3 إلى 12 شهرًا من العمر، ولا يزال يتم إرضاعه بصورة طبيعية أو صناعية. إن كان طفلك يبلغ من العمر أكثر من 12 شهرًا، يمكنه تناول الماء، أو الحليب أو عصير الفاكهة المُخفف (جزء واحد عصير إلى جزأين من الماء). إن كان عُمر طفلك (أقل من 12 شهرًا) ويمكنه تناول السوائل من كوب، يمكنك أن تقدم له 60 إلى 90 مل (2 إلى 3 أونصة) من الماء مع الوجبات الغذائية.

- ومع ذلك يجب ألا يحل الماء محل كمية الحليب التي يُفترض أن يتناولها طفلك الرضيع. إن كان عُمر طفلك أكثر من 12 شهرًا، يمكنك أيضًا إعطائه نفس كمية السوائل مع الوجبات
- حتى وإن واصل طفلك التقيء، استمري في إعطائه السوائل بعد 3 إلى 4 دقائق من التقيء. إن استمر التقيء، يُعطى كميات أقل من السوائل بتواتر أكبر عن ذي قبل

الأطعمة (Foods)

- يجب مواصلة إطعام الطفل وفق نظامه الغذائي المعتاد، وبكميات أصغر. إن كان عُمر الطفل أقل من 6 أشهر، يجب إطعامه من لبن الثدي أو اللبن الصناعي فقط
- إن كان عُمر طفلك ما بين 6 إلى 12 شهرًا، تشمل الأطعمة العادية له الحليب الطبيعي والصناعي، وكذلك حبوب إفطار الصغار (سيريبال)، وشطائر التوست، والسيريبال، والأرز، والمعكرونة، والبطاطس، والمقرمشات، واللحم الخالي من الدهون، وصفار البيض، والزبادي، والفاكهة، والخضراوات. ويساعد مزيج من لبن الثدي/اللبن الصناعي مع بعض أنواع الطعام المذكور أعلاه طفلك على التحسن في أسرع وقت
- إن كان عُمر طفلك أكثر من 12 شهرًا، تشمل الأطعمة العادية الشورية، والخبز، وشطائر التوست، وحبوب سريبال، والأرز، والمعكرونة، والمقرمشات، والبطاطس، واللحم الخالي من الدهون، والحليب، والبيض، والجبن، والزبادي، والفاكهة، والخضراوات
- لا تعطي طفلك أطعمة بها نسبة عالية من السكر أو الأطعمة الدهنية، مثل الحلوى، أو الجيلو، أو البطاطس المقلية، أو المرقق الدسم.

الدواء (Medicine)

- استمر في إعطاء طفلك أي أدوية كان يتناولها في المعتاد. استشر طبيبك إن كان الطفل لا يستطيع الاستفادة من تناول هذه الأدوية نتيجة التقيء المستمر
- إن كان طفلك يعاني الحمى، يمكن إعطائه الأسيتامينوفين (مثل تايلينول® أو التمبرا®) أو الأيبوبروفين (مثل أدفيل® أو موتزين®)
- يمكنك إعطاء الطفل محاليل معالجة الجفاف عبر الفم مثل بدياليت®؛ أو إنفالايت®، خاصة إن كان يعاني من جفاف الشفتين، أو اللسان، أو الفم
- لم يثبت أن البروبيوتكس probiotics الكندية قد تؤدي لإيقاف الإسهال في أسرع وقت ممكن.
- عادة ما يكون سبب التقيء والإسهال هو الفيروسات، لذلك لا حاجة إلى استعمال المضادات الحيوية لن يساعد ذلك طفلك على التحسن، بل قد يؤديه فعليًا
- لا تعالج الطفل بالأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية مثل جرافول® أو الإيموديوم®. هذه الأدوية لن تساعد في تحسين حالته بل قد تؤدي الطفل بالفعل

اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفًا عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، [نحن هنا للمساعدة.](#)

الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلا عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.