



اسهال در کودکان



تهیه کننده : سمیه قربانی (کارشناس پرستاری)
تأییدکنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تأیید کننده نهایی : دکتر محمد رضا محمدیان (متخصص اطفال)

منبع : ویلی ونگ 2019

بازنگری: دی ماه 1403

- سبزی ها و میوه ها را قبل از مصرف بصورت بهداشتی بشوید.
- برای کودکان نوپا (3-1 سال) که دچار اسهال شده اند می توان از غذاهای نرم و پوره ای استفاده نمود و یک رژیم غذایی که راحت هضم شود و حاوی غلات (نان و برنج) و سبزیجات پخته و انواع گوشت کاملاً پخته شده باشد، بسیار مناسب است.
- وسایل بازی و ظروف غذای کودک را تمیز بشوید و آنها را در دسترس دیگران قرار ندهید.
- دستشویی و توالت را روزانه ضد عفونی و کاملاً شستشو نمایید.
- رعایت بهداشت مقعد در کودک نیز مهم است.
- به کودک خود آموزشی دهید قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به دستشویی دستهای خود را بشوید.
- از آب سالم استفاده کنید. سعی کنید از غذاهای تازه و سالم برای کودک استفاده کنید در صورت استفاده از غذایی که قبلاً تهیه شده قبل از استفاده آن را کاملاً گرم کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید ؟

- همراه شدن اسهال با استفراغ و عدم تحمل مواد غذایی
- تشنگی شدید
- بی حالی شدید و خواب آلودگی
- تب بالای 38 درجه
- وجود خون در مدفوع

راههای پیشگیری:

- اگر عامل اسهال و استفراغ میکروب یا ویروس باشد بیماری می تواند به دیگران انتقال یابد. برای جلوگیری از این انتقال باید به نکات زیر دقت فرمایید:
- دستهای خود و کودکان را مرتب بشوید.



اسهال : به معنی تغییر در دفع عادی مدفوع و شل و آبکی شدن آن می باشد. عامل ایجاد کننده آن ممکن است عوامل بیماری زا شامل ویروس، باکتری، انگلها، غذاهای مسموم و مصرف آب آشامیدنی ناسالم باشد. گاهی این تغییرات همراه با درد شکم، تهوع، استفراغ و تب می باشد.

در اثر این بیماری کودک مایعات و مواد دیگری را از طریق اسهال و استفراغ از دست می دهد. به همین دلیل دچار کم آبی می شود.

استفراغ : به خروج محتویات معده از راه دهان استفراغ گفته می شود.

علائم کم آبی :

1. کاهش دفع ادرار و تیره شدن رنگ آن
 2. خستگی ، بی حالی ، خواب آلودگی در کودک
 3. گریه بدون اشک و گودافتادگی چشمها
 4. خشکی مخاط دهان
- در مرحله کم آبی شدید علائمی مثل بی قراری و تشنگی و ولع شدید برای نوشیدن آب هم ظاهر می شود. حتی ممکن است کودک خواب آلود و بی حال نیز گردد.

درمان :

- برای جلوگیری از ایجاد کم آبی در هنگام ابتلا به اسهال رژیم معمولی کودک را ادامه دهید. اگر کودک شیرخوار است به شیردهی ادامه دهید. برای جبران آب از دست رفته می توانید مایعاتی مانند چای کم رنگ، آب میوه طبیعی و دوغ را به رژیم غذایی اضافه کنید.

- همچنین از خوردن مواد غذایی و نوشیدنی هایی که دارای کافئین می باشند باید خودداری نمود، زیرا موجب از دست دادن آب بدن شده و بدن را با کم آبی بیشتر در دوره اسهال روبه رو می کنند.

- موز سبزی یکی از موادی است که برای سیستم گوارشی که به هنگام اسهال به هم ریخته، مناسب می باشد، موز به علت دارا بودن پتاسیم فراوان، می تواند به جایگزین کردن الکترولیت هایی که در اثر اسهال از بدن دفع شده اند، کمک کند. از طرفی موز به علت داشتن پکتین فراوان (نوعی فیبر قابل حل) می تواند به جذب و حفظ مایعات در روده ها کمک کرده و از دفع آب و سایر مواد مورد نیاز بدن جلوگیری می کند.

- از دادن مایعاتی نظیر نوشابه، آب گوشت و آب میوه صنعتی خودداری نمایید.
- از برنج و پوره سیب زمینی استفاده کنید.
- حتماً رژیم غذایی کودک شامل گوشت پخته شده، سبزیجات و حبوبات پخته و نان و برنج پخته شده باشد.

پودر او آر اس:

- هر بسته از آن را در 4 لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کرده و در ظرف درب دار در یخچال نگهداری کنید و به ازای هر بار دفع اسهال بر اساس تحمل کودک با استکان و یا قاشق به او بخورانید.

- از پودر آماده شده نهایتاً تا 24 ساعت می توان استفاده کرد.

- در صورت استفراغ 10 دقیقه صبر کنید و سپس مجدد محلول را به آهستگی بدهید.

