



اسهال در کودکان

تهیه کننده

سوپروایزر آموزشی

تلفن: 08346135014

هر گاه اسهال کودک شرایط زیر را داشت باید او را به یک واحد بهداشتی درمانی برد: ۱. اسهال همراه با خون ۲. اسهال شدید و آبکی ۳. تب بالا ۴. استفراغ‌های پی در پی ۵. اسهال طولانی (بیش از ۳ روز) ۶. بی‌اشتهایی برای خوردن و نوشیدن (یا شیر خوردن) در این مواقع شاید لازم باشد با تشخیص پزشک یا کارکنان بهداشتی علاوه بر ORS از داروی دیگری هم استفاده شود. گاهی اوقات کم آبی حاصل از اسهال خیلی شدید می‌شود. کم آبی شدید بسیار خطرناک است و میتواند باعث مرگ کودک شود. هر کودکی که دچار کم آبی شدید شود باید فوراً به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی برده شود. نشانه‌های کم آبی: ۱. تشنگی خیلی زیاد - در این موقع کودک با حرص و ولع آب یا هر نوشیدنی دیگر را می‌خورد ولی باز هم تشنه است. ۲. چشمها و دهان خشک. ۳. شل شدن پوست بدن ۴. بی‌حالی و خواب‌آلودگی با دادن مایعات از ابتدای شروع اسهال می‌توان از شدید شدن کم آبی پیشگیری کرد و خطر مرگ کودک را کم کرد.

Sperling Pediatric Endocrinolog

Nelson Text Book of Pendiatic

کتاب کودکان نلسون - دکتر نسرين خسروی

اگر کودک استفراغ کرد ۱۰ دقیقه صبر کند سپس محلول به آهستگی داده شود و تا زمان قطع اسهال دادن مایعات اضافه ادامه داده شود. مایعات و محلول ORS را باید با قاشق و فنجان تمیز به کودک داد و به هیچ وجه نباید از بطری استفاده کرد. نکته مهم آن است که مایعات را باید بلافاصله پس از تشخیص اسهال شروع کرد تا از کم آبی بدن جلوگیری شود. نباید فراموش کرد که دادن مایعات و ORS اسهال را درمان نمی‌کند.

بنابراین نباید با دادن ORS انتظار داشته باشیم اسهال زود قطع شود. نباید به ORS چیز دیگری مثل آب میوه - نوشابه شیر - آب لیمو - چای اضافه کرد. هر مقدار محلول ORS که میماند باید در روز بعد دور ریخته شود. هر روز باید محلول جدید درست کرد. آبی که برای تهیه محلول استفاده می‌شود نباید بیشتر یا کمتر از یک لیتر باشد. اگر آب کمتر از یک لیتر باشد محلول غلیظ می‌شود و برای کودک خطرناک است. اگر آب بیشتر از یک لیتر باشد محلول رقیق می‌شود و اثر آن کمتر می‌شود.

در چه مواقعی باید کودک مبتلا به اسهال را به یک واحد بهداشتی درمانی برد؟

اگر چه در بیشتر مواقع اسهال خود به خود خوب میشود اما گاهی اوقات لازم میشود که برای درمان کودک از یک فرد آموزش دیده کمک گرفته شود.

اسهال در کودکان

اسهال معمولاً به وسیله یک ویروس ایجاد می شود که رایج ترین آن "روتا ویروس" است. روتا ویروس ها معمولاً از طریق مدفوع عفونی منتقل می شوند. اگر بعد از دستشویی رفتن دست های خود را به طور مناسب نشوئید شما ممکن است مبتلا به این ویروس شوید. ویروس ها می توانند دیواره روده را ملتهب کرده و بنابر این غذا و آب به درستی جذب نمی شود. و این دلیل ایجاد اسهال و گاهی اوقات استفراغ است. اگر یک کودک نتواند مایعات کافی جذب کند ، ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود. دیگر علل ایجاد اسهال شامل باکتری هایی مانند سالمونلا در غذاهایی که خوب پخته نمی شود و انگل هایی مانند کریپتوسپوریدیوم در آب های آلوده هستند. عفونت ها به راحتی منتقل می شوند مخصوصاً شیوع آن در میان بچه های کوچکتر در مهدکودک ها بیشتر است.

بسیار از بچه ها حداقل یک بار قبل از ۵ سالگی مبتلا به اسهال می شوند. اما شما می توانید کارهایی انجام دهید که از انتقال عفونت ها جلوگیری کنید. مطمئن شوید همه اعضای خانواده دست های خود را بعد از دستشویی رفتن به درستی می شویند.

بعد از تعویض پوشک کودک خود ، قبل از درست کردن غذا و قبل از خوردن آن هم باید دست ها را شست.

کودکان خود را باید از افرادی که دچار اسهال و استفراغ هستند دور نگه دارید.



علائم اسهال چیست؟

اگر کودک شما اسهال داشته باشد، مدفوع آبکی با تعداد دفعات بیشتر از معمول دارد که معمولاً بیش از ۳ بار در روز است. عفونت ها ممکن است سبب اسهال، درد شکمی، تب خفیف، از دست دادن اشتها شود. کودک شما احتمالاً در عرض چند روز بدون درمان بهبود خواهد یافت اما تغییرات زیاد در میزان حجم مایعات بدن او رخ خواهد داد و او دهیدراته خواهد شد. دهیدراتاسیون یک خطر جدی در کودکان است و اگر اتفاق بیفتد شما باید فوراً کودک خود را نزد دکتر ببرید.

نشانه های دهیدراتاسیون: تشنگی زیاد

بی قراری و تحریک پذیری

چشمان فرورفته

فونتانل های فرورفته (فونتانل ها در سر کودکان نرم است)

اگر شما کودک خود را شیر می دهید تعداد دفعات وزمان شیر خوردن را طولانی کنید.

اگر کودک شما هنوز تشنه است و اسهال ادامه دارد به او آب و مایعات اضافه بدهید. اگر کودک شما باشیشه شیر می خورد ، شما می توانید به او شیر فورمولا بدهید. شیر را رقیق نکنید. دادن آب و مایعات به اندازه شیر فورمولا می تواند مفید باشد. جرعه جرعه دادن مایعات بهتر از یکباره دادن آن ها به او است. از دادن مایعات شیرین مانند آبمیوه به او اجتناب کنید، این مورد ممکن است دهیدراتاسیون کودکان را افزایش دهد. به کودک خود رژیم غذایی معمولی بدهید. اگر او گرسنه است ، این مهم است که شما انرژی دریافتی او را با مواد غذایی بالا ببرید.

برای درمان اسهال از چه مایعاتی می توان استفاده کرد؟

همه پدر و مادرها باید روش تهیه کردن محلول ORS را یاد بگیرند. اگر ORS در دسترس نبود می توان از سوپ -لغاب برنج -چای کم رنگ کم شیرین نیز برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کرد. حتی اگر هیچ یک از این مواد در دسترس نبود می توان به کودک آب سالم داد. به هر حال باید به کودک که اسهال دارد مایعات فراوان داد.

محلول ORS را چگونه باید به کودک داد؟

کمتر از ۲ سال: ۵۰ تا ۱۰۰ میلی لیتر پس از هر بار مدفوع آبکی
۲ سال یا بیشتر: ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر پس از هر بار مدفوع آبکی
محلول ORS را با استکان یا قاشق مرتباً جرعه جرعه داده شود.