

تعریف: اسهال به معنی تغییر در دفع عادی مدفوع و شل و آبکی شدن آن می باشد.

اگر کودک شما دچار اسهال است، احتمالا وی در عرض یک هفته بهبود می یابد. اما خطر از دست دادن مایعات بدن (دهیدراته شدن) برای او وجود دارد. این اهمیت دارد که از کم آب شدن او جلوگیری کنیم و سریعاً اسهال وی را درمان کنیم.

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. شما ممکن است مبتلا به این ویروس شوید اگر بعد از دستشویی رفتن، دست های خود را به طور مناسب نشویند. ویروس ها می توانند دیواره روده را ملتهب کرده و بنابراین غذا و آب به درستی جذب نمی شود. دیگر علل ایجاد اسهال شامل باکتری هایی مانند

سالمونلا در غذاهایی که خوب پخته نمی شود و انگل هایی است که در آب های آلوده هستند.

علایم کم آبی:

دفع ادرار کاهش یافته و رنگ ادرار تیره تر از حالت معمول می شود.

گریه بدون اشک و گود افتادگی چشم ها، ملاحظ فرورفته خشکی مخاط دهان.

تشنگی زیاد، بی قراری و تحریک پذیری در کم آبی متوسط.

خستگی، بی حالی و خواب الودگی کودک در کم آبی شدید.

اگر کودک شما تب بالایی دارد (بیشتر از $38/5$ درجه) و یا خون در مدفوعش وجود دارد ، علل ایجاد عفونت وی ممکن است باکتری باشد، حتما کودک خود را نزد

پزشک ببرید چون در بعضی از مواقع نیاز به درمان با آنتی بیوتیک است.

درمان:

اسهال در کودکان معمولاً به وسیله ویروس ها ایجاد می شود و بسیاری از کودکان بدون درمان خوب می شوند. آنتی بیوتیک ها فقط بر روی عفونت های باکتریایی (مانند سالمونلا) اثر می کنند. اصلی ترین خطر اسهال ایجاد کم آبی در کودکان است که درمان هایی برای جلوگیری از این اتفاق وجود دارد.

مراقبت: بسیار مهم است که شما مایعات از دست رفته کودک خود را جایگزین کنید. آن ها بیشتر از آنچه شما فکر می کنید مایعات از دست می دهند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) شهرستان بجنورد

اسهال در کودکان



فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

دی ماه ۱۳۹۹

بخورانید. از درست کردن مقدار کمی از پودر و آب
اجتناب شود.

کودکانی که برای طولانی مدت اسهال دارند شیرهای
فورمولا بدون لاکتوز برای آنها مفید است. شیر فورمولا
بدون لاکتوز مانند شیر گاو نیست بنابراین کودکان
دچار اسهال آن را هضم می کنند.



راههای پیشگیری:

دستهای خود و کودکان را مرتب بشویید و دستشویی و
توالت را روزانه ضد عفونی و کاملاً شستشو نمایید.
به کودک خود آموزش دهید که قبل و بعد از غذا و بعد
از رفتن به دستشویی دست های خود را بشوید.
سعی کنید از غذاهای تازه و سالم برای کودک استفاده
کنید. و میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف به صورت
بهداشتی بشوید.

اگر شما کودک خود را شیر می دهید تعداد دفعات و
زمان شیر خوردن را طولانی کنید. جرعه جرعه دادن
مایعات بهتر از یکباره دادن مایعات به او است. از دادن
مایعات شیرین مانند آبمیوه صنعتی و نوشابه به او
اجتناب کنید، این مورد ممکن است کم آبی کودکان را
افزایش دهد. به کودک خود رژیم غذایی معمولی را
بدهید.

آب میوه طبیعی به خصوص آب سیب، سیب رنده شده،
موز و دوغ را به رژیم غذایی اضافه کنید.

مایعات ORS برای جایگزینی آب و مایعات بدن مهم
است اما کمک به توقف اسهال نمی کند، بلکه می تواند
از کم آب شدن کودک شما جلوگیری نماید.

پودرهای ORS را باید از دارو خانه تهیه کنید و با ۴
لیوان آب جوشیده سرد شده رقیق کنید و در ظرف
دردار در یخچال نگهداری کنید. و به ازای هر بار دفع بر
حسب تحمل کودک با استکان یا قاشق به کودک