

اسهال چیست؟

اسهال به افزایش غیرطبیعی دفعات اجابت مزاج که با تغییر قوام و حجم مدفوع همراه است گفته می شود.

علل اسهال

اسهال اغلب به علت عفونت روده ای با عواملی مثل انگل و ویروس -باکتری یا برخی میکروب ها اتفاق می افتد. که می تواند در پی مصرف آب یا غذای آلوده باشد همچنین اسهال می تواند به علت آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص شرایط بهداشتی نامناسب انتقال بیماری از فرد بیمار بلع برخی مواد سمی باشد.

اسهال و استفراغ از بیماریهای شایع دوران کودکی است و ممکن است کودکان در طول یک سال بیش از یک بار به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری باید در بچه ها و به خصوص دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی شود . شما باید بتوانید از عوارض این بیماری مانند کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ پیشگیری کنید. شیوع این بیماری در کودکانی که از شیشه و پستانک استفاده می کنند بیشتر است. دفع زیاد مایعات و الکترولیت ها از بدن کودک می تواند منجر به مرگ او شود. لذا به کودک اسهالی باید مایعات مناسب داده شود برای جلوگیری از عوارض کم آبی و افت فشارخون و شوک می توانید از پودر **ORS** استفاده کنید.

• یک بسته از پودر را با یک لیتر آب جوشیده و خنک شده حل کنید. و هرچند دقیقه یک قاشق از مایع به کودک بخورانید. تغذیه کودک شیرخوار را بیش از قبل با شیرمادر ادامه دهید. از مصرف مایعات شیرین که اسهال را تشدید می کند خودداری کرده و از دوغ و ماست استفاده کنید. برای جبران کم آبی کودک اسهالی به شیوه زیر عمل کنید.

کودک زیر 6 ماه	کودک بالای 6 ماه
شیر مادر	شیر مادر
او . آر . اس	او . آر . اس
	دوغ
	فرنی
	سوپ
	موز
	چای کم رنگ

اگر کودک اسهالی دچار استفراغ هم شده است **10** دقیقه صبر کنید و با قاشق شروع به خوراندن مایعات کنید. ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می نماید می توان به وسیله تغذیه با شیر مادر، استفاده از توالت بهداشتی، تمیز نگهداشتن غذا و آب و شستن دستها قبل غذا می توان از بروز اسهال جلوگیری نمود



کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها می شود بنابراین تلاش شود کودک به دفعات و میزان کافی تغذیه شود کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند لااقل به مدت یک هفته غذای اضافه دریافت کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

اسهال

تهیه کننده: فرزانه ابوالحسنی

بخش عفونی 1

با همکاری واحد آموزش دفتر پرستاری
بیمارستان حضرت معصومه (س) - پائیز 97

روش تهیه او. آر. اس

پس از شستن دستها تمام پودر محتوی پودر دریک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب معادل یک لیتر آب جوشیده خنک شده به آن اضافه کنید اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شود محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملا در آب حل شود. سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید بقیه محلول را برای استفاده های بعدی در پارچ درب دار در یخچال نگه داری کنید. هیچ گاه محلول را در شیشه پستانک به کودک ندهید به ازاء هر بار مدفوع اسهالی، برای بچه های زیر 2 سال 1/2-1/4 فنجان و بالای 2 سال 1/2 - 1 فنجان از محلول بدهید

منبع: کتاب پرستاری کودکان و ننگ-سونیا

آرزومانیانس-1390

در صورتی که اسهال بیش از سه روز طول بکشد یا یکی از علامت های زیر اتفاق افتد به پزشک معالج و یا این درمانگاه این مرکز مراجعه کنید

عطش فراوان - درد شدید شکمی - استفراغ شدید و مقاوم - تب بسیار بالا - بی حالی شدید خشکی لب و دهان - نداشتن اشک - دفع بیش از حد اسهال آبکی - خون در اسهال - ادرار غلیظ - تعداد دفعات بیش از 8 بار اسهال در 8 ساعت

توجه:

هیچ دارویی برای اسهال استفاده نشود.

تجویز آنتی بیوتیک فقط توسط پزشک

انجام شود

جهت ویزیت توسط دکتر موحدی با در دست داشتن خلاصه پرونده شنبه ها ساعت 13-11 به درمانگاه این

مرکز مراجعه نمایید