

## خود مراقبتی در اسهال

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است. تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است. اسهال خفیف در کودکی که میزان دریافت مایع و غذای وی در حد طبیعی است معمولا جلدی نیست و نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد مگر اینکه ادامه یابد و یا به تناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر، مستلزم برنامه ریزی اختصاصی و پایش مجدانه است، تا اطمینان حاصل شود که کم آبی رخ نمی دهد. ممکن است 7 تا 10 روز طول بکشد تا اجابت مزاج به وضع اولیه برگردد. اگر اسهال حاوی خون باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

## علائم محتمل عبارتند از:

اجابت مزاج شل و آبکی

دردهای متناوب شکمی

کاهش اشتها

تهوع

استفراغ

تب



## توصیه های خانگی

کودک شما اگر علائم زیر را داشته باشد، ممکن است

به کم آبی دچار باشد

• کودک 8 ساعت، ادرار نکرده است.

• وقتی کودک گریه می کند، اشک جاری نمیشود.

• دهان کودک خشک و چشم ها فرو رفته اند

• هنگام برخاستن کودک، سرگیجه پیدا می کند.

• کودک خواب آلود و ضعیف است

## کودک شیرخوار

تغذیه با شیرمادر را قطع نکنید در هر زمان ممکن، تغذیه

با غذای جامد و مایعات را انجام دهید اگر مدفوع

کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است بین وعده

های غذایی مایعات اضافی به او بنوشانید گاهی در

شیرخواران، قاشق یا قطره چکان می توانند به دادن

مایعات به نوزاد کمک کنند. بسیاری از متخصصان



مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

## خودمراقبتی

## در اسهال

تهیه کننده: فرزانه ابوالحسنی - با همکاری واحد

آموزش دفتر پرستاری بیمارستان حضرت

معصومه (س) - تابستان 99



خوشایندی ندارد ولی اگر خنک باشد تحمل آن راحت تر است

### توصیه های خانگی

ما فکر می کنیم در اسهال خفیف با اجابت مزاج گاه به گاه، استفاده از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می بردو به راحتی آن را می نوشد راه مطمئنی است. به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط مایعات، تنها 24 ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید به کودک مایعات جبران کم آبی به علاوه غذای جامد داده شود. هنگامی که دوباره غذا را شروع می کنید بعضی متخصصان توصیه می کنند که با غذای نرم و سبک مانند پلو- حریره- موز- پوره سیب زمینی آغاز کنید اگر نم توانید کودک تان را وادار کنید به اندازه لازم مایع بنوشد

یا احساس می کنید که از دست رفتن مایعات بیش از میزان جبران آن است، باید به پزشک مراجعه کنید

خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی- (راهنمای خودمراقبتی خانواده) 1-1394

ترجمه و تنظیم: نویدشریفی، محمدکیاسالار، معصومه دانیالی-1394

مایعات جبران کم آبی مثل او آراس را در ابتدا پیشنهاد می کنند اگر احساس می کنید کودک به اندازه های که مایع دفع می کند، مایع نمی نوشد، حتما به پزشک مراجعه کنید. مهمترین مساله این است که کودک را از نظر نشانه های کم آبی پایش کنید

### کودکان بزرگتر

اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را تحمل میکند، رژیم معمول را ادامه دهید. باید به این رژیم، مایعات اضافی بیفزایید بسیاری از متخصصان استفاده از مایعات جبران کم آبی مثل او آراس را در ابتدا پیشنهاد می کنند ولی بعضی کودکان، این مایعات را نمی خورند چراکه طعم