



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی درمانی مهدیه

راهنمای خودمراقبتی



اسهال در کودکان

تهیه و تنظیم

اورژانس جنرال

### پیشگیری :

۱. از آب سالم (لوله کشی یا بسته بندی شده) برای آشامیدن و پخت و پز استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی به آب سالم آب را حداقل ۳ دقیقه بجوشانید.

۲. واکسیناسیون به موقع کودک را فراموش نکنید.

۳. میوه و سبزیجات و صیفی جات را قبل از مصرف با محلول های ضد عفونی کننده سبزیجات موجود در بازار و بر اساس دستورالعمل مربوطه انگل زدایی کرده و بشویید.

۴. ناخن های خود و کودکان را کوتاه و تمیز نگه دارید و دست های خود را در موارد زیر با آب و صابون کاملاً بشویید :

❖ قبل از پختن ، آماده کردن و صرف هر نوع خوراکی

❖ پس از رفتن به توالت (در رعایت بهداشت مقعد در کودک) مهم است .

❖ قبل و بعد از غذا دادن به کودک

❖ پس از تعویض پوشک نوزاد و کودک

❖ دستشویی را روزانه ضد عفونی و کاملاً بشویید .

منابع: سونیا آرزومانیانس، پرستاری کودکان و ونگ

انتشارات بشری



اگر کودک بالای ۶ ماه است علاوه بر محلول او آر اس به او مایعاتی نظیر چای کم رنگ، آب سالم، سوپ، دوغ و آب میوه تازه بدهید (از دادن آب میوه های صنعتی مانند ساندیس و نوشابه در زمان اسهال خودداری نمایید، بدهید

### تغذیه مناسب

برای پیشگیری از سوء تغذیه و کم آبی، به کودک مقدار زیادی غذا بدهید. غذاهای کودک را محدود به رژیم خاص شامل ( موز ، برنج ، آب و سیب زمینی و ...) نکنید. حتماً رژیم غذایی کودک شامل گوشت پخته شده ، تخم مرغ پخته ( حتماً ۶ دقیقه بجوشد تا کاملاً سفت شود ) سبزیجات و حبوبات پخته باشد .

برای کودک نوپا ( ۱ تا ۳ سال ) که دچار اسهال شده اند می توان از غذاهای نرم و پوره ای استفاده نمود . رژیم غذایی که راحت هضم شود و حاوی غلات ( نان و برنج ) و سبزیجات و گوشت کاملاً پخته باشد بسیار مناسب است .

## اسهال در کودکان به چه معناست؟

اسهال به حالتی گفته می شود که حجم مدفوع بیش از معمول شل و آبکی است . اسهال در کودکان به ویژه در سنین ۶ ماه تا ۲سال و در شیرخواران زیر ۶ ماه که از شیر خشک یا شیرگاو استفاده می کنند شایع تر است . عوامل زیادی باعث بروز اسهال می شوند از جمله بسیاری از ویروس ها ، باکتری ها ، انگل ها ، فشارهای هیجانی ، حساسیت های غذایی ، مسمومیت های غذایی و ... که مهم ترین آن مسمومیت های غذایی است . مدفوع طبیعی در نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود و هنوز از مواد جامد تغذیه نمی کند معمولاً زرد رنگ است و قوامی نرم یا آبکی داد که در آن دلمه یا تکه هایی مثل شیر بریده شده دیده می شود . کودکی که از شیر خشک تغذیه می کند معمولاً یک بار یا بیشتر در روز دفع دارد . و مدفوع او به رنگ زرد یا تیره است . وقتی کودک مصرف جامدات را آغاز می کند ، مدفوع او سفت تر می شود و قوام آن بیشتر به نوع تغذیه وی بستگی خواهد داشت

اگر مدفوع کودکی که از جامدات تغذیه می کند مجدداً آبکی شود ، ممکن است به اسهال دچار شده باشد . اغلب اوقات مادران می دانند که چه وقت کودکشان مبتلا به اسهال شده است اگر کودک کوچکتر از ۳ ماه به اسهال مبتلا شود باید به پزشک مراجعه کنید . در کودکان بیشتر از ۳ ماه در صورت پیدایش علائم کم آبی همراه با اسهال به پزشک مراجعه کنید .

## علائم بیماری و کم آبی بدن

۱. استفراغ
۲. بی اشتهاپی
۳. خشکی مخاط دهان و در مراحل شدید کم آبی ، تشنگی و ولع شدید برای نوشیدن آب و بی قراری و بی حالی
۴. عدم خیس کردن پوشک به مدت ۶ تا ۸ ساعت یا بیشتر و تغییر رنگ ادرار و تیره تر شدن از حالت معمول
۵. وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه
۶. گریه بدون اشک و گود افتادهی چشم ها
۷. تب شدید ( بیش از ۳۸.۳ درجه سانتیگراد برای کودکان بین ۳ تا ۶ ماه و ۳۹.۴ درجه سانتیگراد برای کودکان بیش از ۶ ماه

## اقدامات لازم به هنگام مبتلا شدن به اسهال (

### درمان خانگی)

**مایع درمانی:** برای جلوگیری از ایجاد کم آبی به محض شروع اسهال ، به کودک هر چقدر که خود میل دارد و بیشتر از حد معمول مایعات بدهید اگر کودک کمتر از شش ماه سن دارد و به طور انحصاری از شیر مادر استفاده می کند باید دفعات شیر دهی را افزایش داد و علاوه بر آن محلول سرم خوراکی ( او آر اس ) یا آب سالم به کودک داده شود . البته تغذیه با شیر مادر اولویت دارد .

### طرز تهیه سرم خوراکی (ORS)

بسته عمده را می توانید از داروخانه ها تهیه کنید هر بسته از آن را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کرده و در ظرف درب دار در یخچال به مدت ۲۴ ساعت می توانید نگهداری کنید و به ازای هر بار دفع اسهال بر اساس تحمل کودک با استکان و یا باقاشق به او بخورانید . در صورت استفراغ ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس مجدد محلول را به آهستگی بدهید .