



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
اسان کنگلیو و پور احمد
پارستان امام سجاد (ع)

اسهال کودکان

آموزش به بیمار



گردآورنده: آذر جوکار (رابط آموزشی بخش اطفال)

تحت نظارت واحد آموزش پرستاری

تأیستان ۱۳۹۸

طرز تهیه او.آر.اس:

پس از شستن دستها تمام پودر محتوی یک بسته را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان اب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید. (اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده بریزید باعث تشدید اسهال می شود)

محلول را خوب به هم 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 بعدی در پارچ درب دار در یخچال به مدت ۲۴ ساعت می توانید نگهداری کنید. هیچگاه محلول را در شیشه پستانک به کودک ندهید.

-به ازاء هر بار مدفوع اسهالی , برای بچه های زیر ۲ سال ۱/۴ تا ۱/۲ فنجان و برای کودکان بالای ۲ سال ۱/۲ تا ۱ فنجان می توانید از محلول فوق استفاده نمایید.



• عطش فراوان

• درد شدید شکمی

• استفراغ شدید و مقاوم

• تب بسیار بالا

• بیحالی شدید

• کاهش سطح هوشیاری

• ادرار غلیظ و تیره

• خشکی لب و دهان

• نداشتن اشک در هنگام گریه

• دفع بیش از حد اسهال آبکی

• وجود خون در مدفوع

• بیقراری

• تعداد دفع بیش از ۸ بار در طی ۸ ساعت

هشدار:

هیچگونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود. تجویز

آنتی بیوتیک باید تحت نظر پزشک انجام بگیرد.

اسهال چیست؟

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

علل اسهال:

اغلب به علت عفونت روده ای با عواملی مانند ویروس، باکتری، انگل و یا برخی از میکروبیها اتفاق می افتد که می تواند به دنبال 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 از مواد سمی باشد.

اسهال و استفراغ از بیماریهای شایع دوران کودکی است و ممکن است کودکان در طی یکسال بیش از یک بار به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری در بچه ها و بخصوص دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی می شود. شما باید بتوانید از عوارض این بیماری مانند کم آبی پیشگیری کنید.

شیوع این بیماری در کودکانی که از شیشه و پستانک استفاده می کنند بیشتر است.

دفع زیاد مایع و الکترولیت از بدن کودک می تواند منجر به مرگ او شود. لذا به کودک اسهالی باید مایعات مناسب خورانده شود.

برای جلوگیری از عوارض کم آبی، افت فشارخون و حتی شوک می توانید از پودر او-آر-اس (ORS) استفاده بکنید. یک بسته پودر را در یک لیتر آب جوشیده و خنک شده حل کنید و با قاشق و فنجان و یا سرنگ به کودک بدهید.

تغذیه کودک شیرخوار را با شیر مادر حتی بیشتر از گذشته ادامه دهید. از مصرف مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال است خودداری نموده و به جای آن می توانید از دوغ، ماست و آمیوه طبیعی که در منزل تهیه کرده اید استفاده نمایید. برای جبران کم آبی بدن کودک مبتلا به اسهال باید مایعات زیر به مقدار مناسب خورانده شود.

کودکان زیر ۶ ماه	کودکان بالای ۶ ماه
شیر مادر	شیر مادر
او-آر-اس (ORS)	سوپ
	دوغ
	فرنی
	چای خیلی کم رنگ و کمی شیرین
	او-آر-اس (ORS)

اگر کودک اسهالی دچار استفراغ هم شده است یک ساعت صبر کنید و با قاشق و به آرامی شروع به خوراندن مایعات نمایید.

ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریع تر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

✓ بوسیله تغذیه با شیر مادر، استفاده از توالین بهداشتی، تمیز نگه داشتن غذا و آب و شستن دستها قبل غذا می توان از بروز اسهال پیشگیری نمود.

✓ کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود. بنابراین باید تلاش کرد که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

✓ کودکی که در دوره نقاهت پس از اسهال به سر می برد لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد.

✓ در صورتی که اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و یا هر یک از علائم زیر پیش بیاید بیمار را به نزدیکترین مرکز بهداشتی - درمانی ببرید.