

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوئیم؟

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر میشود.

بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه کم آب بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن دفع میشود. کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی بچه هاست.

علائم کم آبی که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

۱. ملاح فرورفته
۲. چشم های گود افتاده
۳. موقع گریه کردن اشک ندارد
۴. ادرار کم میشود
۵. خشکی دهان در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته اهمیت ندارد

اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد، درست نیست. جبران مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با سرم درمانی.

منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.

باید از سرم های خوراکی او، آر، اس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود. "او، آر، اس" در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و املاح چه عوارض دیگری دارد

اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم شود که جبران آن سخت است. از سویی، اسهال سبب بی اشتها می گردد که این خود باعث اسهال دوباره میشود. اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود تا دو هفته واز غذاهای کالری دار استفاده گردد نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده است که این نوع تغذیه غلط است.

پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر (او، آر، اس) را تجویز خواهد کرد تا آن را با تمام نوشیدنیهای کودک خود بیفزاید. این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشند که از راه اسهال و استفراغ بدن کودک دفع شده اند. اگر کودک شما بد حال باشد، دکتر برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی آبی بدن وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

شما مادران چه کمکی می توانید بکنید؟

- اگر کودک خود را به بیمارستان آورده اید در کنار وی بمانید. درباره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید.
- چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضد عفونی کنید و قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک دستهایتان را بشوئید.
- از دادن نوشیدنیهای ترش مانند آب پرتقال یا گریپ فورت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند. در زمان اسهال از خوردن میوه های تجاری پرهیز شود.
- آب سیب و میوه سیب در زمان اسهال مضر است و باعث افزایش اسهال میشود.

- از دادن آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنیهای حاوی کافین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال میشود و به علت داشتن نمک کمتر قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد.

- از شروع شیر های بدون تجویز پزشک خود داری شود.
- از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود.

هرگز شیر مادر را قطع نکنید

- یک بسته پودر او، آر، اس را در یک لیتر آب جوشیده سرد حل کنید و به کو دک بخورانید.

معادل (چهار لیوان ۲۰ سی سی)



یا من اسم دواء و ذکره شفاء



در برخورد با کودک مبتلا به اسهال و استفراغ چه باید کرد؟



hosgods@qums.ac.ir

تلفن: ۰۲۸-۳۳۳۳۴۸۰۷-۱۰ داخلی ۴۸۱

"واحد آموزش سلامت"

بازنگری شهریور ۱۴۰۳

• اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را از سر بگیرید.

• اگر کودک وزن از دست داده است میتوانید با اضافه کردن کره
• یا روغن زیتون به غذاها کالری بیشتری به بدن او برسانید.
• از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید:

غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه

برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:

- ۱- دستها را بعد از توالی و قبل از خوردن غذا بشویید.
- ۲- آب سالم (آب جوشیده) تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.
- ۳- تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا برای خوردن بهداشت را رعایت کنید.
- ۴- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم در زیر آفتاب خودداری کنید.
- ۵- حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند بعد از دست زدن به آنها و قفسشان دستها را بشوئید.
- ۶- خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ، گوشت و طیور و..... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.

پدیدآورندگان: دفتر آموزش سلامت

مشاور علمی: دکتر جمشیدی (متخصص کودکان)

بیمارستان قدس - قزوین



- اگر کودک استفراغ دارد، از دادن **قطره و داروهای ضد استفراغ پرهیز شود. و مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود.**
- مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۵-۱۰ دقیقه داده میشود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه میشود. مایعات با سرعت جذب میشود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ نکند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.
- اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قندی کمی باشد ادامه دهید. برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد.
- اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان میدهد، بتدریج از غذاهای سبک مانند ماست، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.
- اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودرهای مخصوص را دوست ندارد کودک را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید.
- پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل سوپ کامل به کودک بدهید. اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل:
- غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته، و ماست بخورید.

