



شما چه کمکی می‌توانید 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 می‌کند، 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 گریب فورت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند. در زمان اسهال از خوردن آبمیوه‌های تجاری پرهیز شود. آب سیب و میوه سیب در زمان اسهال مضر است و باعث افزایش اسهال می‌شود.

از دادن نوشابه، چای و نوشیدنی‌های حاوی کافئین 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 شیرهای رژیمی بدون تجویز پزشک خودداری شود.

هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر اوآراس در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید. (معادل 4 لیوان)

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 10-15 دقیقه داده می‌شود. اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه می‌شود. مایعات به سرعت جذب می‌شود، اگر کودک بعد از 10 دقیقه اسهال کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.

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

مهمترین راه استفاده از او آر اس است که هم در دسترس است و هم ارزان قیمت. او آر اس در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد، 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 کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم شود که جبران آن سخت است. از سویی، اسهال سبب بی‌اشتهایی می‌گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و 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 غذایی تا دو هفته به تغذیه اضافه شود. از غذاهای کالری دار استفاده گردد نه اینکه فقط به کودک کته ماست بدهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر (او آر اس) را تجویز خواهد کرد تا آن را به تمام نوشیدنیهای کودک بیفزایید. این پودر شامل قند و مواد ضروری می‌باشد که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده‌اند. اگر کودک شما بدحال باشد، پزشک برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی‌آبی بدن وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

اسهال و استفراغ کودکان



www.salamat124.com

در سنین کودکی افزایش دفعات و میزان دفع آب مدفوع با حجم زیاد که بیش از پنج بار در روز باشد، اسهال گفته می‌شود.

اسهال چه عوارضی برای کودکان دارد؟

مهمترین عارضه اسهال، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی (عدم تعادل نمک ها و املاح) در بدن می‌باشد. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می‌گردد. کم آبی درجته مختلفی دارد که درجه پایین آن می‌تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی در بچه هاست.

علائم کم آبی که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه نمود، عبارتند از:

- ملاج فرورفته
- چشم‌ها گود افتاده
- موقع گریه کردن اشک ندارد
- ادرار کم می‌شود
- 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 این مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با جایگزینی مایعات بدن.



راههای انتقال اسهال:

تماس مستقیم که از طریق دست آلوده. تماس با مدفوع یا وسایل آلوده.

تماس غیر مستقیم: خوردن آب آلوده، شستن میوه و سبزی با آب آلوده

معمولاً یخ هایی که در فصل گرما از بازار تهیه می شوند و با آب آلوده تهیه شده اند.

منابع:

1-Cherie Marcel, BS Cinhl Information Systems, Glendale, CA, Published by Cinhl Information Systems, a division of EBSCO Information Services. Copyright© 2015, Cinhl Information Systems, July 1, 2015.
2-NSW Health (2014) Infants and children: Management of Acute Gastroenteritis (4th Ed.) NSW Kids and Families, Sydney.
1-www.pubmedhealth.com 2

اسهال در کودکان	عنوان
معصومه اکبری سارویی	تهیه کننده
سر پرستار	سمت
کمیته آموزش به بیمار	تایید کننده
زمستان 1401	سال تهیه
واحد آموزش	ناظر کیفی
دکتر داوودی	مسئول علمی بخش:

اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قندی کمی باشد ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد.

اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، به تدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.

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 شده و ماست به کودک بدهید. اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را زیر سر گیرید.

اگر کودک وزن از دست داده است می توانید با اضافه کردن کره یا روغن 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:

-دستها را بعد از توالی و قبل از خوردن غذا بشوید.

-آب سالم (آب جوشیده) تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.

-در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن برای خوردن بهداشت را رعایت کنید.

-از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.

حیوانات مثل خزندگان منتقل کننده بیماری هستند، بعد از دست زدن به آنها و قفسشان دستها را بشوئید.

-خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ، گوشت و طیور و ... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت کنید.