

خود را بعد از دستشویی رفتن به درستی می شویند. بعد از تعویض پوشک کودک خود، قبل از درست کردن غذا و قبل از خوردن آن هم باید دست ها را شست. کودکان خود را باید از افرادی که دچار اسهال و استفراغ هستند دور نگه دارید.

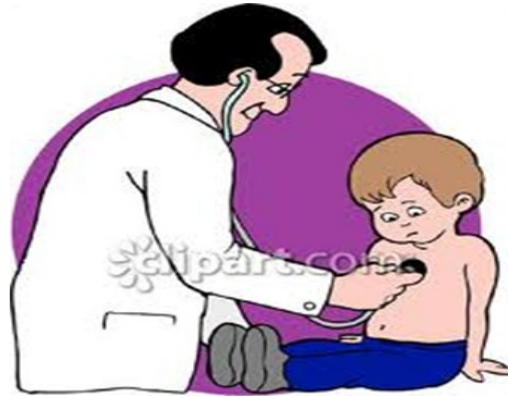
اقدامات درمانی:

چون عامل ایجادکننده اسهال در کودکان ویروسها میباشند بسیاری از کودکان بدون هیچ دارویی فقط با مصرف مایعات بیشتر بهبود مییابد.

آنتی بیوتیک ها فقط بر روی عفونت های باکتریایی (اسهال سالمونلایی) اثر می کنند.

توصیه به والدین جهت کنترل اسهال:

- اگر شما کودک خود را شیر می دهید تعداد دفعات و زمان شیر خوردن را طولانی کنید. اگر کودک شما هنوز تشنه است و اسهال ادامه دارد به او آب و مایعات اضافه بدهید. اگر به کودک خود را با شیر خشک تغذیه میکنید تمام وسایل او را ضد عفونی نمایید.



چه چیز باعث اسهال حاد می شود؟

علت شایع اسهال، عفونت روده می باشد. در درجه اول یک نوع ویروس به نام رترو ویروس علت شایع اسهال عفونی می باشد. این ویروس از طریق مدفوع عفونی منتقل می شوند. اگر بعد از دستشویی رفتن دست های خود را به طور مناسب نشوئید. ممکن است مبتلا به این ویروس شوید.

ویروس ها می توانند دیواره روده را ملتهب کرده و بنابراین غذا و آب به درستی جذب نمی شود. و این دلیل ایجاد اسهال و گاهی اوقات استفراغ است. اگر یک کودک نتواند مایعات کافی جذب کند، ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود.

دیگر علل ایجاد اسهال شامل باکتری هایی مانند سالمونلا در غذاهایی که خوب پخته نمی شود و انگل هایی مانند کریپتوسپوریدیوم در آب های آلوده هستند. بسیاری از بچه ها حداقل یک بار قبل از 5 سالگی مبتلا به اسهال می شوند. اما شما می توانید کارهایی انجام دهید که از انتقال عفونت ها جلوگیری کنید. مطمئن شوید همه اعضای خانواده دست های

اسهال با افزایش ناگهانی دفعات مدفوع و تغییر در قوام آن که بصورت آبکی و شل است شناخته میشود.

کودکی که دچار اسهال میشود در عرض چند روز بهبود میابد. اما خطر از دست دادن مایعات بدن (دهیدراته شدن) برای او وجود دارد. برای جلوگیری کم آبی بدن درمان اسهال اهمیت دارد.

اگر کودک دچار کم آبی (دهیدراتاسیون) شد حتما او را برای درمان به پزشک یا بیمارستان ببرید. بسیاری از کودکان اگر سریعاً درمان شوند به خوبی بهبودی پیدا می کنند.

در صورت مشاهده علائم زیر باید کودک

سریعاً به مرکز درمانی ارجاع داد:

- **مشاهده علائم کم آبی (دهیدراتاسیون):**

- دراز کش و یا اصلاً ادرار وجود ندارد، ادرار زرد تیره است.
- خشکی دهان، خشکی زبان و لب ها و اشک کمتر به هنگام گریه و چشم های گود رفته و ضعف و تحریک پذیری یا بی حال بودن خشکی دهان
- فرو رفتگی " ملاج " در نوزادان
- از میان رفتن قابلیت انعطاف و کشیده شدن پوست.
- اگر کودک تب بالایی دارد (بیشتر از 38/5 درجه) و یا خون در مدفوعش وجود دارد، علل ایجاد عفونت وی ممکن است باکتری باشد، حتماً کودک خود را نزد پزشک ببرید چون در بعضی از مواقع نیاز به درمان با آنتی بیوتیک است.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

اسهال در کودکان



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی

خداپناهی
مهر 92

نحوه تهیه ORS در منزل:

2 قاشق مرباخوری شکر

1 قاشق چایخوری نمک

1/2 قاشق چایخوری جوش شیرین

4 لیوان آب جوشیده سرد شده

- هر روز باید محلول آ. آر. اس تازه در ظرف تمیز تهیه کرده و آن را در یخچال، خنک نگاه داشت و به تدریج به کودک خوراند. هر مقدار محلولی که از روز پیش باقی مانده باید دور ریخته شود.
- اگر کودکی در هنگام خوردن محلول آ. آر. اس، شروع به استفراغ کند، ده دقیقه صبر کنید و سپس محلول را به آهستگی به او بدهید. به یاد داشته باشید که دادن محلول آ. آر. اس به طور مرتب و به مقدار کم (هر یک تا دو دقیقه یک قاشق چای خوری) دارای اهمیت است.
اگر کودک به همراه اسهال استفراغ هم دارد تعداد دفعات آن را زیاد و هر دفعه را کمتر کنید.



منابع:

Marlow-Wong
(Text book of pediatric nursing
And

Wong nursing care of infants and children)

- ازدادن آب میوه های تجاری آب میوه های شیرین ، نوشیدنی های کافئین دار اجتناب کنید خوداری کنید باعث افزایش اسهال میشود.

- ازدادن آنتی بیوتیک یا سایر داروها بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

اگر کودک استفراغ نیز دارد ازدادن داروها و قطره های ضد استفراغ بدون تجویز پزشک خودداری کنید و در صورت صلاح دید پزشک مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر بدهید.

- غذا را در مقادیر کم و به دفعات بیشتر به کودک بدهید تا در هر دفعه مقداری از آن جذب شود.

1- آ. آر. اس - ORS (Oral Rehydration)

Solution) برای جایگزینی آب و الکترولیت ها به بدن کمک می کنند.

ORS آ. آر. اس :

بهترین محلول خوراکی 1- آر-اس است که بدون نسخه می توان از داروخانه ها تهیه کرد اما اگر به هر دلیلی ORS در دسترس نبود می توانید آنرا تهیه کنید. هر بسته ORS در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل میشود. بعد از هربار اسهال و بسته به کم آبی کودک به وی خوراندن میشود.

