



اسهال

گروه هدف: کودکان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت آقای دکتر علی اصغر حلیمی متخصص اطفال

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد در شیرخواران محروم از شیر مادر شیر بدون لاکتوز یا شیرهای مصنوعی با پایه سویا را می‌توانید چند روز امتحان کنید و ببینید اسهال کمتر می‌شود یا نه.
- اگر نمی‌توانید کودکان را وادار کنید به اندازه لازم مایع بنوشد یا احساس می‌کنید که از دست رفتن مایعات بیش از میزان جبران آن است باید به پزشک مراجعه کنید.
- مواد غذایی که بایستی از مصرف آنها در طول مدت ابتلا به اسهال خودداری کنید عبارتند از: محصولات کافئین دار- غذاهای چرب و سرخ شده- میوه های خانواده مرکبات یا آب میوه غلیظ- مواد غذایی با فیبر بسیار بالا- سبزیجات، آجیل، غلات، کلم، شلغم، غذاهای بسیار تند و ادویه دار، خردسالان یا نوزادان به راحتی ممکن است به دلیل اسهال دچار کمی آب بدن شوند.
- چنانچه علایمی مانند داشتن ادرار کمتر از حد معمول، بی حالی و کسل بودن، داشتن دست و پاهای سرد و یا پوست رنگ پریده از خود نشان دادند بدون فوت وقت به پزشک متخصص اطفال رسانده شوند.

منبع: درسمانه پرستاری کودکان

- در اسهال خفیف با اجابت مزاج گاه به گاه استفاده از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می‌برد و به راحتی آن را می‌نوشد راه مطمئنی است.
- آب میوه‌ها باید با حجم مساوی آب مخلوط شوند.
- سوپ‌ها (سوپ جوجه یا آب گوشت) یا عرق زنجبیل را می‌توان مدت کوتاهی استفاده کرد.
- به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط مایعات، تنها ۲۴ ساعت قابل قبول است پس از این مدت باید به کودک مایعات جبران کم آبی به علاوه غذای جامد داد.
- توصیه می‌شود دست کم در هر ساعت به کودک ۹۰ تا ۱۸۰ سی سی مایع داد. گاهی استفاده از قاشق یا قطره چکان می‌تواند به کودک در خوردن مایع کمک کند.
- هنگامی که دوباره غذا را شروع می‌کنید بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که با غذای نرم و سبک مثل حریره، موز خرد شده، پوره سیب زمینی و نان آغاز کنید.
- ما توصیه می‌کنیم به کودکان از غذای سالمی که دوست دارند بدهید به قدری که تهوع پیدا نکنند تا به تدریج طی ۱ تا ۲ روز به رژیم طبیعی برگردند.

اسهال

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است.

تغییر ناگهانی رژیم غذایی یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است.

اسهال خفیف در کودکی که میزان دریافت مایع و غذای او در حد طبیعی است معمولاً جدی نیست و نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد مگر اینکه ادامه یابد و یا به تناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر مستلزم برنامه ریزی اختصاصی و پایش مجدانه است تا اطمینان حاصل شود که کم آبی رخ نمی دهد. ممکن است ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد تا اجابت مزاج به وضع اولیه بر گردد. اگر اسهال حاوی خون باشد حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

علامین محتمل در کودکان

- ✓ اجابت مزاج شل و آبکی
- ✓ دردهای متناوب شکمی
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ تب
- ✓ بدن درد

کودک شما اگر علایم زیر را داشته باشد ممکن

است به کم آبی دچار باشد

- کودک ۸ ساعت ادرار نکرده است.

- وقتی کودک گریه می کند اشک جاری نمی شود.

- دهان کودک خشک و چشم ها فرو رفته اند.

- هنگام برخاستن کودک سرگیجه پیدا می کند.

- کودک خواب آلود و ضعیف است.

توصیه کلی برای کودک مبتلا به اسهال

هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانیم تا از رخداد کم آبی پیشگیری شود. غیر از این هیچ درمان اختصاصی دیگری برای اسهال ویروسی وجود ندارد.

کودک شیر مادر خوار یا شیر مصنوعی خوار

- تغذیه با شیر مادر را متوقف نکنید.
- در هر زمان ممکن تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید. اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است

بین وعده های غذایی، مایعات اضافی به او بنوشانید.

- گاهی در شیرخواران قاشق یا قطره چکان میتوانند به دادن مایعات به نوزاد کمک کنند. بسیاری از متخصصان استفاده از مایعات جبران کم آبی مثل (او آر اس) را برای پیشگیری از کم آبی از ابتدا توصیه می کنند ما هم موافقیم که این کار بسیار مطلوب است ولی مزه او آر اس نوشاندن آن را به قدر کافی در کودکی که تشنه نیست دشوار میکند.
- ما توصیه می کنیم برای اسهال خفیف و با فواصل زیاد از آب میوه رقیق (مخلوط با نسبت برابر آب و آب میوه) برای مدت کوتاهی استفاده شود. اگر کودک استفراغ هم می کند یا اسهال مستمر و شدید دارد توصیه ما هم دادن او آر اس به کودک است. اگر احساس می کنید کودک به اندازه ای که مایع دفع می کند مایع نمی نوشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

کودکان بزرگتر

- اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را تحمل می کند رژیم معمولی را ادامه دهید. باید به این رژیم مایعات اضافی بیفزایید.
- بسیاری از متخصصان استفاده فوری از محلول های جبران کم آبی او آر اس را توصیه می کنند ولی بعضی کودکان این مایعات را نمی خورند چرا که طعم چندان خوشایندی ندارند ولی اگر خنک باشد تحمل آن آسانتر است.