



اسهال در کودکان

گروه هدف: والدین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر علی اصغر حلیمی (متخصص اطفال)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد دو سال بعد

کارکنان بهداشتی علاوه بر ORS از داروی دیگری هم استفاده شود. گاهی اوقات کم آبی حاصل از اسهال خیلی شدید میشود. کم آبی شدید بسیار خطرناک است و میتواند باعث مرگ کودک شود. هر کودکی که دچار کم آبی شدید شود باید فوراً به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی برده شود.

اگر هریک از نشانه های کم آبی بدن را در کودکی که اسهال دارد مشاهده کردید او را فوراً نزد پزشک یا کارکنان بهداشتی ببرید:

۱. تشنگی خیلی زیاد - در این موقع کودک با حرص و ولع آب یا هر نوشیدنی دیگر را می خورد و باز هم تشنه است.

۲. چشمها و دهان خشک - در این موقع با وجود اینکه کودک گریه میکند اما اشکی از چشمانش جاری نمی شود و چشمها گود می افتد.

۳. شل شدن پوست بدن

۴. بی حالی و خواب آلودگی

با دادن مایعات از ابتدای شروع اسهال می توان از شدید شدن کم آبی پیشگیری کرد و خطر مرگ کودک را کم کرد.

منبع:

کتاب سلامت کودکان

بنا بر این نباید با دادن ORS انتظار داشته باشیم اسهال زود قطع شود. نباید به ORS چیز دیگری مثل آب میوه - نوشابه - شیر - آب لیمو - چای اضافه کرد. هر مقدار محلول ORS که میماند باید در روز بعد دور ریخته شود. هر روز باید محلول جدید درست کرد. آبی که برای تهیه محلول استفاده می شود نباید بیشتر یا کمتر از یک لیتر باشد. اگر آب کمتر از یک لیتر باشد محلول غلیظ می شود و برای کودک خطرناک است. اگر آب بیشتر از یک لیتر باشد محلول رقیق می شود و اثر آن کمتر می شود.

در چه مواقعی باید کودک مبتلا به اسهال را به یک واحد بهداشتی درمانی برد؟

اگر چه در بیشتر مواقع اسهال خود به خود خوب میشود اما گاهی اوقات لازم میشود که برای درمان کودک از یک فرد آموزش دیده کمک گرفته شود. هرگاه اسهال کودک شرایط زیر را داشت باید او را به یک واحد بهداشتی درمانی برد:

۱. اسهال همراه با خون

۲. اسهال شدید و آبکی

۳. تب بالا

۴. استفراغ های پی در پی

۵. اسهال طولانی (بیش از ۳ روز)

۶. بی اشتهاپی برای خوردن و نوشیدن (یا شیر خوردن)

در این مواقع شاید لازم باشد با تشخیص پزشک یا

اسهال در کودکان

اسهال یکی از مشکلات شایع دوران کودکی است و چون موجب کم آبی بدن می شود می تواند باعث مرگ کودک شود. یکی از مهمترین علت های مرگ در کودکان اسهال است علاوه بر این اسهال های مکرر موجب سوء تغذیه کودک می شود و از رشد مناسب او جلوگیری می کند. در حالی که میتوان با رعایت بهداشت عمومی - استفاده نکردن از بطری در تغذیه شیر خواران و واکسیناسیون بسیاری از موارد اسهال را پیشگیری کرد.

یکی از علت های اسهال در شیرخواران محروم شدن از تغذیه با شیر مادر و استفاده از بطری برای تغذیه کودک است. مادرانی که برای تغذیه کودک خود از شیر خشک یا آب قند و... استفاده می کنند و آن را با بطری به فرزندشان می دهند احتمال ابتلا به اسهال کودک را ۲۰ برابر بیشتر می کنند. در حالیکه شیر مادر همیشه تازه و بدون آلودگی است و نه فقط باعث اسهال نمی شود بلکه می تواند از آن جلوگیری کند. در بچه های بزرگتر دستها پس از توالت و قبل از تهیه غذا و خوردن آن شسته نشود احتمال ابتلا به اسهال بیشتر می شود.

کودک مبتلا به اسهال به چه چیزی نیاز دارد؟
اسهال معمولاً در عرض چند روز خود به خود برطرف می شود و احتیاجی به مصرف دارو نیست .

کودکی که اسهال دارد نباید دارویی داده شود مگر اینکه به وسیله پزشک یا کارکنان بهداشتی تجویز شده باشد. اما کار بسیار مهمی که باید برای کودک مبتلا به اسهال انجام داد این است که نگذاریم آب بدن او کم بشود و به دلیل کم غذایی ضعیف شود. برای اینکار میتوان از محلول ORS استفاده کرد. پودر ORS در همه مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت و داروخانه ها وجود دارد.



برای درمان اسهال از چه مایعاتی می توان استفاده کرد؟

پدر و مادرها باید روش تهیه کردن محلول ORS را یاد بگیرند. علاوه بر ORS می توان از سوپ، لعاب برنجف چای کمرنگ و کم شیرین نیز برای پیشگیری و جبران کم آبی بدن استفاده کرد.

به هر حال باید به کودکی که اسهال دارد مایعات فراوان داد.

محلول ORS را چگونه باید به کودک داد؟

کمتر از ۲ سال: ۵۰ تا ۱۰۰ میلی لیتر پس از هر بار مدفوع آبکی

۲ سال یا بیشتر: ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر پس از هر بار مدفوع آبکی

محلول ORS را با استکان یا قاشق مرتباً جرعه جرعه داده شود. اگر کودک استفراغ کرد ۱۰ دقیقه صبر کند سپس محلول به آهستگی داده شود و تا زمان قطع اسهال دادن مایعات اضافه ادامه داده شود. مایعات و محلول ORS را باید با قاشق و فنجان تمیز به کودک داد و به هیچ وجه نباید از بطری استفاده کرد. نکته مهم آن است که مایعات را باید بلافاصله پس از تشخیص اسهال شروع کرد تا از کم آبی بدن جلوگیری شود. نباید فراموش کرد که دادن مایعات و ORS اسهال را درمان نمی کند

