

تعریف: اسهال یک افزایش در حجم و تعداد دفع مدفوع و کاهش قوام آن نسبت به عادت قبلی روزانه می باشد. اسهال، روش بدن برای خلاص شدن از شر میکروبهاست و اغلب دوره های اسهال از چند روز تا یک هفته طول می کشند.

رایج ترین علل اسهال کودکان و درمان آنها

۱. **عفونت :** عفونت ناشی از ویروس هایی مانند روتاویروس، باکتری هایی مانند سالمونلا و به ندرت انگل هایی مانند ژیا ردیاست. ویروسها رایج ترین علت اسهال کودکان هستند. : گاستروآنتریت (التهاب معده ای - روده ای) علاوه بر مدفوع شل یا آبکی، اغلب عبارتند از استفراغ، دل درد، سردرد و تب.

در هنگام درمان گاستروآنتریت ویروسی که می تواند ۵ تا ۱۴ روز طول بکشد، بسیار مهم است که از کاهش مایعات بدن جلوگیری شود. برای این منظور باید مقدار بیشتری شیر مادر یا یک محلول سرم خوراکی (ORS) به نوزادان و کودکان داده شود. کودکان بزرگ تر مبتلا به اسهال می توانند برای هیدراته ماندن، هر چیزی که دوست دارند بنوشند از جمله ORS.

۲. برخی داروها

داروهایی مانند ملین ها یا آنتی بیوتیک ها نیز می توانند باعث اسهال کودکان و گاهی اوقات بزرگسالان شوند.

درمان: هیدراته نگه داشتن - ادامه آنتی بیوتیک - تغییر در رژیم غذایی دیگر استفاده نمایید.

3. مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی نیز می تواند باعث اسهال در کودکان شود. علائم معمولاً به سرعت ظاهر می شوند، ممکن است شامل استفراغ باشند و در اغلب موارد در عرض ۲۴ ساعت برطرف خواهند شد.

درمان مانند اسهال ناشی از عفونت است: کودک تان را هیدراته نگه دارید و اگر سؤالی دارید، از پزشک بپرسید.

۴. برخی بیماری ها

سندروم روده تحریک پذیر؛ بیماری کرون؛ آلرژی های غذایی؛ بیماری سلپاک.

علائم کم آبی بدن کودکان

سرگیجه و سبکی سر؛ چسبناکی و خشکی دهان؛ ادرار زرد تیره یا ادرار بسیار کم یا اصلاً ادرار نکردن؛ اشک بسیار کم در هنگام گریه کردن یا گریه بدون اشک؛ پوست سرد و خشک؛ کمبود انرژی.

مراجعه به پزشک

اسهال معمولاً در عرض چند روز برطرف می شود اما می تواند عوارضی نیز ایجاد کند. اگر کودک شما

هرکدام از این علائم را دارد، معطل نکنید و به دنبال کمک بروید.

آنقدر ضعیف است که نمی تواند سرپا بایستد؛ احساس گنجی یا سرگیجه دارد؛ بسیار بدحال به نظر می رسد؛ بیش از سه روز است که اسهال دارد؛ زیر ۶ ماه دارد؛ مایع زرد یا سبز خون آلود استفراغ می کند؛ نمی تواند مایعات را نگه دارد (معهده اش تحمل مایعات را ندارد) یا بیش از دوبار استفراغ کرده است؛ تب بالای ۴۰ درجه دارد یا زیر شش ماه سن دارد و تبش بالای ۳۸ درجه است (درجه ی حرارت بدن کودک را با دماسنج مقعدی اندازه بگیرید)؛ کم آب به نظر می رسد؛ مدفوع خونی دارد؛ زیر شش ماه سن دارد و سه دوره یا بیشتر دچار اسهال شده است؛ در مدت ۸ ساعت، بیش از ۴ بار مدفوع اسهالی داشته است مایعات کافی نمی نوشد؛ سیستم ایمنی ضعیفی دارد؛ دچار بثورات جلدی شده است؛ بیش از دو ساعت است که معده درد دارد؛ به مدت ۶ ساعت (اگر نوزاد است) یا ۱۲ ساعت (اگر کودک است) ادرار نکرده است.

پیشگیری:

- * رعایت بهداشت دست به ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن.
- * تمیز نگه داشتن سطوح حمام برای پیشگیری از سرایت میکروب های عفونت زا.
- * شستن میوه و سبزی ها قبل از مصرف.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

اسهال در اطفال

تهیه کننده: فاطمه شریفی کارشناس ارشد پرستاری

منبع: پرستاری بیماریهای برونر

تابستان 1404

کد سند: PE/P-PH/122/1

1) مایعات زیاد به کودک خود بدهید

از دست دادن آب زیاد، از عوارض عمده اسهال است برای جلوگیری از آن، شما باید مایعات خالص را به کودک خود بدهید مانند آبگوشت، آب انگور سفید. اگر کودک شما در سن تغذیه با شیر مادر باشد، باید به طور مرتب انجام شود برای جلوگیری از تخلیه الکترولیت، شما می توانید نوشیدنی الکلیتی را به کودک خود ارائه دهید؛ باید از نوشیدنی های شیرین اجتناب شود، زیرا اسهال می تواند بدتر شود.

2) رژیم غذایی:

بر طبق آکادمی آمریکایی کودکان، رژیم BRAT برای جلوگیری از اسهال در کودکان نوپا مفید است این رژیم، شامل برنج، موز، نان تست و سیب زمینی است. معده نوزادان بسیار ظریف است. همانطور که این غذاها بی نظیر هستند، معده کودکان را ناراحت نمی کنند. پتاسیم موجود در موز برای کودک شما که دچار اسهال شده، بسیار مفید است. هنگامی که رژیم غذایی BRAT را شروع می کنید، میوه ها و سبزی ها، فقط بعد از 48 ساعت دوباره باید در رژیم غذایی تجویز شوند اگر کودک شما این غذاها را دوست ندارد، می توانید محصولات گوشت و لبنیات را نیز به آن اضافه کنید

* شستن سطوح آشپزخانه و وسایل آشپزی پس از تماس پیدا کردن با گوشت خام به ویژه مرغ.
* قرار دادن گوشت در یخچال به محض خرید. پخت گوشت تا زمانی که دیگر صورتی نیست. پس از پخت، قرار دادن غذای باقی مانده در یخچال.
* دقت در خرید مواد غذایی از فروشندگان دستفروش.

* نشستن ظروف حیوانات خانگی در ظرفشویی مخصوص خانواده.

مراقبت از کودک:

اسهال خفیف تا زمانی که کودک حالت طبیعی دارد و می خورد و می نوشد جای نگرانی ندارد. اسهال خفیف با مراقبت در منزل، استراحت و مصرف مایعات طی چند روز رفع می شود. کودکی که دچار اسهال خفیف شده و دچار کمبود آب نشده است می تواند مواد غذایی و مایعات از جمله شیر مادر یا شیر خشک مصرف کند. آنتی بیوتیک یا داروهای ضد ویروسی برای اسهال بر اثر باکتری یا ویروس تجویز نمی شود زیرا کودکان خود به خود خوب می شوند. اما آنتی بیوتیک برای کودکان خیلی کم سن و سال یا کودکانی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، تجویز می شود تا عفونت در بدن منتشر نشود.

چند راه سریع و طبیعی، برای کاهش و درمان اسهال در کودکان: