

توضیح اسهال کودکان :

اسهال یکی از شایع ترین مشکلات دوران کودکی است و چون موجب کم آبی بدن می شود می تواند باعث مرگ کودک شود. اسهال های مکرر باعث سوء تغذیه و عدم رشد مناسب در کودک می شود. در حالی که می توان با رعایت بهداشت عمومی بسیاری از موارد اسهال را پیشگیری کرد .

عوامل ایجاد کننده اسهال :

تغذیه : دوری از شیر مادر و استفاده از بطری برای تغذیه کودک احتمال ابتلا به اسهال را تا ۳۰ برابر بیشتر می کند. تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید یا نامتعادل نیز می تواند سبب اسهال شود.

عفونت سیستم گوارشی : دست یا غذای آلوده و نوشیدن آب ناسالم در منزل می تواند باعث عفونت سیستم گوارشی شود. باید به کودک آموزش داد که آب سالم مصرف کند و پس از دست زدن به پرندگان حتما دست های خود را بشوید.

عفونت های غیر گوارشی : مثل عفونت سیستم

تنفسی، سیستم ادراری یا عفونت گوش میانی

مصرف آنتی بیوتیک ها : اسهال ممکن است ناشی از مصرف آنتی بیوتیک ها به دلیل تغییر باکتری های روده باشد.

بسیاری از شیرخواران در هنگام دندان درآوردن دچار اسهال می شوند که بعضی از مادران آن را ناشی از دندان می دانند. در حالی که دلیل علمی برای این مطلب وجود ندارد و تنها علت، به دهان بردن هر چیزی از جانب کودک در این سن می باشد که می تواند به علت آلوده بودن باعث اسهال هم بشود.

علائم و نشانه های اسهال در کودکان :

به دلیل این که اسهال در کودکان باعث کاهش آب و مایعات بدن می شود ، علائم کم آبی در آن ها دیده می شود که شامل علائم زیر می باشد :

- خشک بودن دهان و چشم ها
- گود رفتن چشم (در کم آبی شدید)
- پوستی که با دست جمع می شود و به راحتی به حالت اول باز نمی گردد
- کاهش شدید ادرار (مهم ترین نکته)



درمان اسهال کودکان :

به کودکی که اسهال دارد نباید دارویی داده شود مگر این که با تجویز پزشک 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 .

در بسیاری از موارد اسهال کودک در منزل درمان می شود ، ولی گاهی اوقات والدین مجبور می شوند برای پیشگیری از خطرات کم آبی، کودک را جهت ادامه درمان به مطب پزشک یا بیمارستان ببرند.

اولین و شاید مهم ترین دارو که استفاده بسیار راحتی هم دارد **ORS** است. همه ی پدر و مادر ها باید روش تهیه کردن محلول ORS را یاد بگیرند. اگر ORS در دسترس نبود می توان از سوپ، لعاب برنج یا چای کم رنگ کم شیرین نیز برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کرد و حتی اگر هیچ یک از این مواد در دسترس نبود می توان به کودک آب سالم داد . به هر حال باید به کودکی که اسهال دارد مایعات فراوان داد.





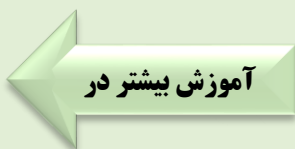
دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی اسهال کودکان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: بسته خدمتی نوزاد سالم



محلوس ORS را با استکان یا قاشق مرتبا و جرعه جرعه به کودک بدهید. اگر کودک استفراغ کرد ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس محلوس را به آهستگی به کودک بدهید و تا زمان قطع اسهال دادن مایعات اضافه را ادامه دهید. به هیچ وجه برای دادن محلوس ORS از بطری استفاده نکنید. نکته مهم آن است که مایعات را باید بلافاصله پس از تشخیص اسهال شروع کنید تا از کم آبی جلوگیری شود.

نباید فراموش کرد که دادن مایعات و ORS اسهال را درمان نمی کند.

در صورتی که اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و هریک از علائم زیر پیش بیاید، کودک را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی ببرید:

- عطش فراوان
- استفراغ شدید و مداوم
- تب بسیار بالا
- بی حالی شدید
- دفع بیش از حد اسهال آبکی
- اسهال همراه با خون

روش تهیه محلوس ORS:

پس از شستن دست ها، تمام پودر داخل یک بسته (ساشه) ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم جوشیده و سرد شده را به آن اضافه کنید. محلوس را خوب به هم بزنید تا پودر کاملا در آن جذب شود. توجه داشته باشید که به این محلوس نباید چیزی اضافه کنید. محلوس ORS به علت مخلوط بودن شکر و نمک، خوش طعم نمی باشد ولی باید با همین طعم مصرف شود و ماده دیگری با آن مخلوط نشود. این محلوس را در مدت ۲۴ ساعت، بسته به حجم آب از دست رفته طبق دستورالعمل زیر بعد از هر بار مدفوع آبکی به کودک بدهید:

کودک کم تر از ۲ سال	۱/۴ الی ۱/۲ فنجان
کودک ۳ تا ۱۰ سال	۱/۲ تا ۱ فنجان
کودک ۱۰ سال به بالا	هر مقدار که میل دارد

کودکان زیر ۶ ماه	شیر مادر + ORS
کودکان بالای ۶ ماه	شیر مادر، سوپ، لعاب برنج، فرنی، دوغ، آب میوه تازه، چای خیلی کم رنگ و کمی شیرین، ORS