

اسهال

اسهال حالتی است که مدفوع شل و آبکی است. معیار تشخیص اسهال شلی مدفوع است و نه دفعات زیاد اجابت مزاج. هر اجابت مزاجی که تمام یا قسمتی از آن روان باشد، اسهال است. دفعات و مقدار مدفوع آبکی، وخامت اسهال را تعیین می کند.

علت های اسهال

1. عفونت باکتریائی یا ویروسی
2. انگل ها
3. آنتی بیوتیک ها
4. عوامل تغذیه ای
5. آلرژی نسبت به شیر

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر کودک کوچکتر از سه ماهه به اسهال مبتلا شود باید به پزشک مراجعه کنید.
- در کودکان بیش از سه ماه در صورت پیدایش یکی از علائم زیر همراه با اسهال حتما به پزشک مراجعه کنید:
- استفراغ علائم کاهش آب بدن نظیر خشکی

- دهان و عدم خیس کردن پوشک به مدت ۶ تا ۸ ساعت یا بیشتر
- وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه
- تب شدید (بیش از ۳۸/۳ درجه سانتیگراد برای کودکان بین ۳ تا ۶ ماهه و ۳۹/۴ درجه سانتیگراد برای کودکان بیش از ۶ ماه
- بی اشتهايي



چگونه می توان اسهال را درمان کرد؟

- اولین اقدام باید دادن مایعات کافی به کودک باشد.
- تغذیه کودک را با شیر خشک یا شیر مادر ادامه دهید.
- استفاده از محلول ORS
- از مصرف مایعات شیرین مانند آب قند و آب میوه رقیق نشده نوشابه پرهیزید؛ نوشیدنی هایی که

حاوی قند فراوانند موجب جذب مایع به داخل روده ها و تشدید اسهال می شوند. از مصرف خود سرانه و بدون تجویز داروهای ضد اسهال نیز اجتناب کنید.

مطالعات نشان داده اند که باکتری های زنده که در ماست وجود دارد یکی از راه های بی خطر و مؤثر کاهش شدت و مدت اسهال است. این یکی از راه های ساده درمان اسهال است بخصوص اگر کودک شما از طعم ماست لذت می برد.

مراقبت خانگی:

اگر یک نوزاد یا کودک خردسال، هم اسهال و هم استفراغ دارد، ابتدا با محدود کردن رژیم غذایی کودک به مایعات صاف شده، استفراغ را درمان کنید و هنگامی که استفراغ خاتمه یافت، اسهال را درمان کنید.
از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب مانند سس، سیب زمینی سرخ شده، مواد غذایی تند و پرادویه، نوشابه، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات خودداری کنید این نوشیدنی ها و تنقلات سبب از دست رفتن



دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان شهید آیت اله مدنی

موضوع: اسهال



واحد آموزش به بیمار

شماره تماس: 06633408898

داخلی 117-122

سایت بیمارستان: madani.lums.ac.ir

موارد احتیاط:

– مراقب علائم کم آبی باشید که عبارتند از: کم شدن دفعات ادرار، کاهش حجم ادرار، ادرار با بوی زیاد و غلیظ، خشکی دهان، چشم های فرورفته، گریه بدون اشک، گیجی، تنفس سریع یا آهسته و ملاحظه فرو رفته در نوزاد می باشد. اگر هر کدام از علائم فوق را دیدید، به پزشک مراجعه کنید. – غذاهائی که به طور نامناسب تهیه و یا منجمد شده اند، یکی از علل شایع اسهال و خیم هستند، به خصوص در مکانهایی مانند پیک نیک و اردو و سفر و هنگام قطع برق که امکانات یخچال و اجاق گاز در دسترس نیست.

منبع

کتاب پرستاری کودکان وونگ 2021، کودک سالم و کودک بیمار، ناشر جامعه نگر

آب بدن می شوند و در شرایط اسهال که مقادیر زیادی آب و الکترولیت همراه با مدفوع شل دفع می شود، مصرف این نوشیدنی ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار می شود به کودک شیر گاو و یا شیر خشک با فرمول شیر گاو ندهید.

تا هنگامی که پزشک تأیید نکرده است، استفاده از آنتی بیوتیک ها را قطع نکنید. کودک را تشویق کنید که مقادیر زیادی مایعات برای جلوگیری از کم آبی بنوشد. درمان را تا زمانی که اسهال کودک برای ۲۴ تا ۴۸ ساعت قطع شود، ادامه دهید مواد غذایی نفاخ: میوه ها و سبزی ها برای حفظ سلامت لازم هستند اما زمان اسهال باید از موادی که ایجاد گاز فراوان در دستگاه گوارش میکنند پرهیز کرد.

همچنین از مصرف میوه، انواع کلم و گل کلم، کلم بروکلی، حبوبات مواد ملین مانند آلو، انجیر و آب آلو نیز باید تا زمان بهبود خودداری شود.

مواد غذایی مناسب در زمان اسهال

موز، سیب، (سیب درختی پوست کنده شده و دانه گرفته که مدت 5 دقیقه جوشیده شده است بدون اضافه کردن قند و شکر) ، برنج سفید، ماست و دوغ، پوره سیب زمینی، جوجه آب پز/بخار پز، سوپ مرغ بدون چربی