



دانشگاه علوم پزشکی گلستان
بیمارستان آل جلیل آق قلا

Diarrhea (اسهال)



گردآوردگان: پرسنل بخش اطفال بیمارستان آل جلیل آق قلا

اسهال و استفراغ از بیماری‌های شایع دوران کودکی هستند و با وجود اینکه در بزرگسالی هم اتفاق می‌افتند، اما بروز آن در بچه‌ها و به خصوص دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی می‌شود. اسهال معمولاً به وسیله یک ویروس ایجاد می‌شود که رایج‌ترین آن "روتا ویروس" است. روتا ویروس‌ها معمولاً از طریق مدفوع عفونی منتقل می‌شوند. شما ممکن است مبتلا به این ویروس شوید اگر بعد از دستشویی رفتن دست‌های خود را به طور مناسب نشوئید.

ویروس‌ها می‌توانند دیواره روده را ملتهب کرده و بنابراین غذا و آب به درستی جذب نمی‌شود. و این دلیل ایجاد اسهال و گاهی اوقات استفراغ است. اگر یک کودک نتواند مایعات کافی جذب کند، ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود.

اگر کودک شما اسهال داشته باشد، او اسهال آبکی با تعداد دفعات بیشتر از معمول دارد که معمولاً بیش از ۳ بار در روز است. عفونت‌ها ممکن است سبب اسهال، درد شکمی، تب خفیف، از دست دادن اشتها شود. کودک شما احتمالاً در عرض چند روز بدون درمان بهبود خواهد یافت. اما تغییرات زیاد در میزان حجم مایعات بدن او رخ خواهد داد و او کم آب خواهد شد. علائم کم آبی شامل: تشنگی زیاد، بی‌قراری و تحریک پذیری، چشمان فرورفته، فونتال‌های فرورفته (فونتال‌ها در سر کودکان نرم است) اگر کودک شما بعضی از نشانه‌های بالا را دارد و میزان ادرار وی کاهش پیدا کرده و بی‌میل و بی‌توجه است و توتلو می‌خورد، او حتماً دهیدراتاسیون شدید دارد و زندگی او در معرض خطر است و باید فوراً به بیمارستان جهت درمان منتقل شود.

اگر کودک شما تب بالایی دارد (بیشتر از ۳۸/۵ درجه) و یا خون در مدفوعش وجود دارد، علل ایجاد عفونت وی ممکن است باکتری باشد، حتماً کودک خود را نزد پزشک ببرید چون در بعضی از مواقع نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک است.

بهترین اقدام را در روند درمان اسهال جلوگیری از عوارض است که نکات زیر کمک‌کننده می‌باشد:



اول از همه باید بدانید بچه‌ها تا پیش از شش ماهگی تنها باید با شیر مادر تغذیه شوند. شیوع اسهال و استفراغ در کودکانی که از شیشه و پستانک استفاده می‌کنند، بیشتر است، چون این وسایل به راحتی آلودگی‌ها را انتقال می‌دهند. چه دست‌های آلوده‌ای که پستانک یا سرشیشه را بارها در دهان کودک می‌برد!

اغلب موارد اسهال از نوع ویروسی است، ولی اگر اسهال میکروبی و انگلی اتفاق بیفتد، باید خیلی مواظب باشید، چون غیر از عارضه کم‌آبی، با تب و وجود خون در مدفوع نیز همراه است. بنابراین اگر کودک شما دل‌پیچه دارد و

خون و بلغم (تکه‌های سفید رنگ) در مدفوع او می‌بینید، موضوع را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنید تا با تشخیص سریع و تجویز آنتی‌بیوتیک اختصاصی، روند درمان تسریع شود.

شما برای جلوگیری از عوارض کم‌آبی و افت فشار خون احتمالی و یا حتی شوک، باید حتماً از پودر او.آراس (ORS) استفاده کنید. یک بسته ی آن را در یک لیتر آب جوشیده حل کرده و خنک کنید و با قاشق یا فنجان به کودک بدهید. مبادا آن را در شیشه شیر بریزید. سعی کنید هر چند دقیقه یک قاشق به او بدهید، به خصوص اگر کودک استفراغ می‌کند. کودک مبتلا به کم‌آبی، با میل و رغبت از این مایع معجزه‌آسا خواهد نوشید.

او.آراس نه تنها آب، بلکه املاح اساسی مثل سدیم و پتاسیم را داراست.

تغذیه کودک شیرخوار را همچنان با شیر مادر ادامه بدهید و اگر غذا می‌خورد، لزومی به پرهیز غذایی نیست. همه چیز بخورد، ولی مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال است را قطع کنید و به جای آن دوغ و ماست به کودک بدهید.

اگر آب میوه دوست دارد، حتماً به طور طبیعی، آن را در منزل تهیه کنید و مصرف نوع آماده صنعتی آن ممنوع است.

میوه سیب خیلی خوب است اما آب سیب به بچه ندهید.

بهترین مایع آب و او.آر.اس است.

اسهال را نباید با دادن مایعات صاف شده از قبیل آب میوه جات نوشیدنی های حاوی کربنات و ژلاتین درمان شود. چون این مایعات حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات و مقدار کمی الکتrolیت هستند. مایعات حاوی کافئین نیز نباید داد چون این مایعات ایجاد دیورز کرده و کم آبی را تشدید می نمایند. سوپ مرغ و آبگوشت نباید داد چون مقدار زیادی سدیم است و کربوهیدرات کافی ندارد. رژیم برت (برنج و موز و سیب و نان سوخاری) نیز نباید داد چون ارزش غذایی کمی دارد. و پرهیز از «آلودگی با مدفوع» نیز مهم ترین عامل در کنترل عفونت و بهبودی کودک دارد.

منابع: کتاب پرستاری کودکان ونگ

www.tebyan.net