



بنیاد شهید و امور ایثارگران
بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

اسهال کودکان

گروه هدف: مددجویان و خانواده



واحد آموزش

کدشناسه:

MH/PFE/FO/08

ویرایش اول سال ۱۴۰۰

طرز تهیه او. آر. اس: ORS:

پس از شستن دستها تمام پودر محتوی یک بسته ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید. (اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شود). محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود. سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید. بقیه محلول را برای استفاده های بعدی در پارچ درب دار در یخچال نگه داری کنید. هیچ گاه محلول را در شیشه پستانک به کودک ندهید.

به ازاء هر بار مدفوع اسهالی ، برای بچه های زیر ۲ سال ۱/۲ تا ۱/۴ فنجان و برای کودکان بالای ۲ سال ۱/۲ تا ۱ فنجان می توانید از محلول فوق استفاده نمایید.

۴- در صورتی که اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و یا هریک از علائم زیر پیش بیاید بیمار را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی ببرید.

۵- عطش فراوان

۶- درد شدید شکم

۷- استفراغ شدید و مقاوم

۸- تب بسیار بالا

۹- بی حالی شدید

۱۰- کاهش سطح هوشیاری

۱۱- ادرار غلیظ و تیره

۱۲- خشکی لب و دهان

۱۳- نداشتن اشک در هنگام گریه

۱۴- دفع بیش از حد اسهال آبکی

۱۵- وجود خون در مدفوع

۱۶- بی قراری

۱۷- تعداد دفعات دفع بیش از ۸ بار در طی ۸ ساعت

توجه کنید:

هیچگونه دارویی برای اسهال نباید مصرف

شود. تجویز آنتی بیوتیک باید تحت نظر

پزشک انجام گیرد.

اسهال چیست؟

اسهال افزایش غیر طبیعی دفعات اجابت مزاج که معمولاً با تغییر در قوام و حجم مدفوع همراه است گفته می شود.

علل اسهال:

اسهال اغلب به علت عفونت روده ای با عواملی مانند ویروس، باکتری، انگل و یا برخی از میکروبه‌ها اتفاق می افتد که می تواند به دنبال مصرف آب یا غذای آلوده باشد. همچنین اسهال می توان به علت آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص، شرایط بهداشتی نامناسب، انتقال بیماری از فرد بیمار، بلع برخی از مواد سمی باشد. اسهال و استفراغ از بیماریهای شایع دوران کودکی است و ممکن است کودکان در طول یک سال بیش از یک بار به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری باید در بچه ها و به خصوص دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی شود.

شما باید بتوانید از عوارض این بیماری مانند کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ پیشگیری کنید. شیوع این بیماری در کودکانی که از شیشه و پستانک استفاده میکنند بیشتر است.

دفع زیاد مایعات و الکترولیت از بدن کودک میتواند منجر به مرگ او شود. لذا به کودک اسهالی باید مایعات مناسب خورانده شود.

برای جلوگیری از عوارض کم آبی، افت فشارخون و استفاده از **ORS** حتی شوک می توانید از پودر را در یک لیتر آب **ORS** کنید. یک بسته پودر جوشیده و خنک شده حل کنید. و با قاشق و فنجان هر چند دقیقه یک قاشق به کودک بدهید. تغذیه کودک شیرخوار را با شیر مادر حتی بیش از گذشته ادامه بدهید. از مصرف مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال است خودداری نموده و به جای آن می توانید ازدوغ، ماست و آب میوه طبیعی که در منزل تهیه کرده اید استفاده نمایید. برای جبران کم آبی بدن کودک مبتلا به اسهال باید مایعات زیر به مقدار مناسب خورانده شود.

کودک بالای ۶ ماه	کودک زیر ۶ ماه
شیر مادر	شیر مادر
چای کم رنگ	پودر او آراس
دوغ - فرنی	
پودر او آراس	

اگر کودک اسهالی دچار استفراغ هم شده است ۱۰ دقیقه صبر کنید و با قاشق به آرامی شروع به خوردن مایعات نمایید.

ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می نماید

۱- به وسیله تغذیه با شیر مادر، استفاده از توالت بهداشتی، تمیز نگهداشتن غذا و آب و شستن دستها قبل غذا می توان از بروز اسهال جلوگیری نمود.



۲- کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود. بنابراین باید کوشش شود که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

۳- کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند لاقلاً به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد.