



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

اسهال در کودکان

تهیه کننده	نرگس میرزائی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فرانک تکمیل متخصص اطفال
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	پرستاری کودکان ونگ ۱۳۹۹



- از دادن نوشیدنی های ترش مانند آب پرتقال و گریپ فروت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کند.
- در زمان اسهال از خوردن آب میوه های تجاری پرهیز شود.
- ماست و موز خوب است اما آب سیب به بچه ندهید.
- از دادن قهوه، چای پررنگ، نوشابه های گاز دار و غذاهای خیلی گرم و سرد اجتناب شود. (چون باعث بدتر شدن اسهال می شوند)
- توصیه می شود که ناحیه اطراف مقعد پس از هر بار اجابت مزاج با آب گرم و صابون شسته شده و به خوبی خشک شود.
- از دادن آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود.

اسهال عبارت است از افزایش در دفعات اجابت مزاج (بیش از سه بار در روز)، افزایش مقدار مدفوع (بیش از ۲۰۰ گرم در روز) و تغییر در قوام مدفوع (شل شدن).



اسهال معمولاً به وسیله یک ویروس ایجاد می شود که رایج ترین آن "روتا ویروس" است. که از طریق مدفوع عفونی منتقل می شود. عفونت ها ممکن است سبب اسهال، درد شکمی، تب خفیف و از دست دادن اشتها شود.

اگر کودک شما اسهال داشته باشد 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.

علامت کم آبی که باید به آن توجه نمود و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

تشنجی زیاد، بی قراری و تحریک پذیری، چشمان فرورفته، بی حالی و خواب آلودگی، بی اشتها، بی ضعف عضلات، کم شدن ادرار و ملاح فرورفته

*اگر کودک شما تب بالایی دارد (بیشتر از ۳۸/۵ درجه) و یا خون در مدفوعش وجود دارد، ممکن است علت آن باکتری باشد که نیاز است حتماً کودک خود را نزد پزشک ببرید.

جهت جلوگیری از عوارض اسهال به نکات زیر توجه کنید:

- بیمار در مرحله حاد بیماری در بستر استراحت کند.
- کودکان تا قبل از ۶ ماهگی تنها باید با شیر مادر تغذیه شوند. چون شیشه و پستانک به راحتی آلودگی ها را انتقال می دهند و شیوع اسهال بیشتر می شود.
- اگر کودک شما دل پیچه دارد و خون و بلغم (تکه های سفیدرنگ) در مدفوع او می بینید، حتماً به پزشک مراجعه کنید چون

ممکن است علت آن میکروبی و انگلی باشد و باید سریع آنتی بیوتیک تجویز گردد.

- جهت جلوگیری از عوارض کم آبی و افت فشار باید حتماً از پودر او.آر.اس (ORS) استفاده کنید. یک بسته آن را در یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده حل کرده و خنک کنید و با قاشق یا فنجان طبق دستور پزشک به کودک بدهید.

- اگر کودک استفراغ کرد، ۱۰ دقیقه بعد مجدداً مصرف ORS شروع شود.
- او.آر.اس شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشد.
- لزوم به پرهیز غذایی نیست، کودک همه چیز بخورد ولی مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال است را قطع کنید و به جای آن دوغ و ماست به کودک بدهید.