اسهال و آموزش‌های لازم برای مراقبت در منزل

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره) شهریار

واحد آموزش سلامت

بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

پزشک تایید کننده : خانم دکترحمیده مظلومی

متخصص کودکان و نوزادان

آدرس سایت بیمارستان:**hospekhsh.iums.ac.ir**

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید .

اسهال چیست؟

اسهال یکی از شایعترین بیماری‌های دوران کودکی است. در اسهال مدفوع شل و آبکی شده و تعداد دفعات آن نسبت به قبل بیشتر می‌شود. مهمترین عارضه آن کم آب شدن بدن کودک و اختلالات الکترولیتی است؛ و حتی در صورت عدم درمان به موقع منجر به مرگ می‌گردد.

علائم اسهال:

فرورفتن ملاج در شیرخوران، کاهش وزن و سوءتغذیه، بی‌حالی گودافتادن چشم‌ها، خشکی دهان کم‌شدن اشتها، کم شدن ادرار، بی‌اشتهایی، دل‌پیچه و دفع مداوم مدفوع شل و آبکی.

علامت های خطر را بشناسید:

استفراغ مکرر، بی‌حالی، بی قراری شدید، تنفس تند، تب بالا، کاهش ادرار و نبود اشک علائم خطرناکی هستند که حتماً باید فوری به پزشک مراجعه نمایید.

اگر کودک شما دل‌پیچه دارد و خون و بلغم (تکه های سفید) در مدفوع او می بینید آن را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنید.

اغلب موارد اسهال از نوع ویروسی است. اگر اسهال میکروبی و یا انگلی باشد باید خیلی مراقب باشید چون غیر از عارضه کم آبی با تب و وجود خون در مدفوع نیز همراه است .

آموزش در منزل و پیگیری‌های لازم

* جهت درمان اسهال کودک خود حتماً به پزشک مراجعه نمائید.
* برای جلوگیری از کم آبی از پودر ORS استفاده کنید.
* یک بسته پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده (تقریباً ٤ لیوان) حل نمایید و به میزان توصیه شده توسط پزشک با قاشق یا فنجان به کودک خود بنوشانید.

نکته: میزان محلول ORS تقریباً معادل میزان دفع مدفوع کودک می‌باشد.

بنابراین هرچه اسهال کودک شدیدتر باشد شما باید به میزان بیشتری ORS به کودک خود بخورانید. اگر کودک تمایلی به خوردن آن ندارد هرچند دقیقه یک قاشق به او بدهید.

*در صورتی که کودک شیـــرخوار است شیر مادر را قطـع نکنید. مایعات شیرین نباید استفاده شود، زیرا باعث تشدید اسهال می‌شود. به جای آن می‌توانید دوغ و ماست به کودک بدهید.

*اگر کودک مایعات را تحمل نمود غذاهای سبک مانند سوپ ، ماست و غذاهای بدون چربی شروع شود.

* در صورت استفراغ مایعات بتدریج با حجم کم و دفعات بیشتر داده شود.

*در صورت تحمل غذاهای نرم مانند برنج، تخم‌مرغ ، سیب‌زمینی پخته شده،سیب و موز به کودک بدهید.

* پرهیز از خوردن غذاهای پرادویه، سس‌ها، سبزیجات و میوه خام.