

## اسهال چیست؟

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

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 و باعث ایجاد عوارض جبران ناپذیری در کودکان و شیرخواران می‌شود. دفع زیاد مایعات و الکترولیت از بدن کودک می‌تواند منجر به مرگ او شود.



۱

## مهمترین عارضه‌ی اسهال و استفراغ

مهم‌ترین عارضه‌ی اسهال و استفراغ کم‌آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است.

علایم کم‌آبی که باید به آن توجه نمود و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

(۱) عطش فراوان (۲) چشم‌های گود افتاده.

(۳) تب بسیار بالا (۴) بی‌حالی شدید.

(۵) نداشتن اشک در هنگام گریه

۶- ادرار غلیظ تیره (۷) استفراغ شدید و مقاوم

(۸) تعداد دفعات دفع بیش از ۸ بار در طی ۸ ساعت.

توجه کنید:

هیچ‌گونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود و

تجویز آنتی‌بیوتیک و هرگونه داروی دیگری باید

تحت نظر پزشک انجام گیرد.

۲

## درمان رایج در اسهال و استفراغ

معمولاً پودر ORS تجویز خواهد شد. این پودر شامل مواد معدنی ضروری می‌باشد. که از راه اسهال و استفراغ دفع شده‌اند. داروی توصیه شده ORS به مقدار ۵ سی‌سی در هر ۱ الی ۲ دقیقه طبق نظر پزشک به کودک داده می‌شود.



۳



بیمارستان شهید محمد منتظری

واحد آموزش سلامت

## اسهال و استفراغ در کودکان



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۹

کد: MH.BR.PE.PED.۱۱۹

واحد آموزش به بیمار

### توجه

در صورتی که کودک به خوردن غذا تمایل ندارد به تدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.

پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ تا مدتی بعد از آن باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و تا دو هفته از غذاهای کالری دار استفاده گردد. می توانید با اضافه کردن کره یا روغن زیتون به غذاها کالری بیشتری به بدن او برسانید.

برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:

(۱) آب سالم تهیه کنید

(۲) میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد

عفونی کنید

(۳) در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و

آماده کردن غذا برای خوردن بهداشت را رعایت

کنید.

(۴) شستن دست‌ها قبل از دست زدن به غذا در

پیشگیری از اسهال بسیار مفید است.

۵

اقدامات اولیه در کنترل اسهال و استفراغ کودکان

(۱) از مصرف مایعات و شیرینی که تشدیدکننده‌ی اسهال است خودداری نموده و به جای آن از دوغ و ماست و کته با ماهیچه استفاده شود.

(۲) از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی پرهیز کنید.

(۳) بهداشت دست را رعایت کنید. قبل از هر بار تعویض پوشک دست‌های خود را بشویید.

(۴) از دادن نوشیدنی‌های ترش مانند آب پرتقال و

گریپ فروت اجتناب شود زیرا ممکن است معده را بیش‌تر تحریک کند.

(۵) از دادن آب میوه‌های تجاری، نوشابه، چای و نوشیدنی‌های کافئین دار اجتناب کنید.

(۶) از دادن آنتی‌بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود.

(۷) هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

(۸) کودک را تشویق به نوشیدن مایع ORS و غذاهای

دارای کربوهیدرات مانند برنج، گندم، نان و

سیب‌زمینی و گوشت و ماست بکنید.

۴