

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم



اسهال معمولاً به وسیله ویروس (مدفوع عفونی به علت عدم شستشوی دست)، باکتری (از راه غذاهای نپخته و خام) و انگل (آب و غذای آلوده مانند سبزی و گوشت) ایجاد می شود که می تواند دیواره روده را ملتهب کرده و بنابراین غذا و آب به درستی جذب نمی شود. و این دلیل ایجاد اسهال و گاهی اوقات استفراغ است. اگر یک کودک نتواند مایعات کافی جذب کند، ممکن است دچار کم آبی شود.

علائم بیماری

- ⑤ افزایش دفعات مدفوع
- ⑤ اجابت مزاج شل و آبکی
- ⑤ دردهای شکمی
- ⑤ کاهش اشتها

رژیم غذایی :

- ✿ در کودک شری مادرخوار لی شره مصنوعی خوار تغذی با شره مادر را متوقف نکرید
- ✿ حریره، سوپ ها (سوپ جوجه لی آب گوشت) غذای نرم و سبک مثل پلو (کته)، دوغ، ماست، موز، کال، پوره سیب زمینی و نان آغاز کنید

شناسنامه پمفلت آموزشی کد PED-4-97

اسهال در کودکان	عنوان
ام البین بشیرزاده	تهیه کننده
کمیته آموزش به بیمار	تایید کننده
۱۳۹۷ زمستان	سال تهیه
متخصص کودکان و نوزادان	ناظر کیفی
سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی	دکتر فرامرز صادقی دکتر عبدالباسط خطیبی زاده دکتر نگین خوشبخت

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده سایت وزارت بهداشت

مراقبت در منزل :

۱. مطمئن شوید همه اعضای خانواده دست های خود را بعد از دستشویی رفتن به درستی می شویند . بعد از تعویض پوشک کودک خود ، قبل از درست کردن غذا و قبل از خوردن آن هم باید دست ها را شست. کودکان خود را باید از افرادی که دچار اسهال و استفراغ هستند دور نگه دارید . عفونت ها به راحتی منتقل می شوند مخصوصا شیوع آن در میان بچه های کوچکتر درمهدکودک ها بیشتر است.
۲. کودک را از نظر نشانه های کم آبی پلش کره و مایعات از دست رفته کودک خود را جایگزین کنید . اگر مدفوع کودک خفلی آبکی بی سرشار کم فاصله است. بین وعده های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید اگر شما کودک خود را شیر می دهید تعداد دفعات وزمان شیر خوردن را طولانی کنید.
۳. از دادن مایعات شیرین مانند آبمیوه صنعتی به او اجتناب کنید، این مورد ممکن است کم آبی کودکان را افزایش دهد از آب میوه های طبیعی استفاده کنید

۴. اگر کودک شما باشیشه شیر می خورد ، شما می توانید به او شیر فرمولا بدون لاکتوز بدهید. دادن آب و مایعات به اندازه شیر فرمولا بدون لاکتوز، می تواند مفید باشد.

۵. ORS برای جایگزینی آب و مایعات به بدن کمک می کنند . این مواد کمک به توقف اسهال نمی کنند اما می توانند از کم آبی شدن کودک شما جلوگیری کنند.

۶. به کودک خود به اندازه کافی غذا و مایعات برسانیم . تا از کم آبی پیشگیری شود

علائم هشدار:

- ✿ اگر احساس می کنید کودک بی حال ، رنگ پریده و تب دارد و به اندازه ای که مایع دفع می کند، مایع نمی نوشد، حتما به پزشک مراجعه کنید .
- ✿ در صورت داشتن **تهوع استفراغ ، تب بدن بیشتر از ۳۸/۵ درجه (یا خون در مدفوع)** وجود دارد حتما به پزشک مراجعه نمایید .