

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوئیم؟

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر میشود.

بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه؛ اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می شود. کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بچه هاست.

علامت کم آبی که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد: ۱- ملاحظ فرورفته، ۲- چشم ها گودافتاده ۳- موقع گریه کردن اشک ندارد، ۴- ادرار کم میشود، ۵- خشکی دهان در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد.

اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد، درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست، مگر با **سرم درمانی**. منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرمهای خوراکی او، آراس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود. **"او، آراس"** در

واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را

نجات می دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و الکترولیت چه

عوارض دیگری دارد؟

اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است. از سویی، اسهال سبب **بی اشتها** می گردد که این خود **سوء تغذیه** را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود.

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و از غذاهای کالری دار بیشتر استفاده گردد نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

پزشک چه اقدامی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر (او، آراس) را تجویز خواهد کرد تا آن را به تمام نوشیدنیهای کودک خود بیفزایید. این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می باشند که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده اند. اگر کودک شما بدحال باشد، دکتر برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی آبی بدن وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

شما چه کمکی می توانید بکنید؟

اگر کودک خود را به بیمارستان فرستادید در کنار وی بمانید. درباره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید. چنانچه کودک شما از شیرخشک استفاده می کند، تمام وسایل او را ضدعفونی کنید. قبل از آماده کردن غذا به کودک خود و بعد از تعویض پوشک او، **دستهایتان را تمیز کنید.**

از دادن نوشیدنی های ترش مانند آب پرتقال یا گریپ فورت به کودک اجتناب کنید؛ زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند.

از دادن آب میوه شیرین - نوشابه - چای و نوشیدنی های حاوی کافئین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال میشود و به علت داشتن نمک کمتر قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد.

هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر **او آراس** در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک **بخورانید.**

اگر کودک استفراغ دارد، باید مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود. مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۰-۱۵ دقیقه داده میشود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه میشود. مایعات به سرعت جذب میشود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.

اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قندی کمی باشد ادامه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان کودکان بهرامی

در برخورد با کودک مبتلا به اسهال و استفراغ چه باید کرد؟



کد: (۴-۰)

برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:

- دستها را بعد از توالت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- آب سالم تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل خوردن ضد عفونی کنید.
- در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا برای خوردن بهداشت را رعایت کنید.
- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند بعد از دست به آنها و قفسشان دستها را بشویید.
- برای خنک کردن آب در مسافرت ظرف آب را در یخ قرار دهید و یخ را در آب قرار ندهید.
- خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ - گوشت طیور... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.



دهد. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد. اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد، بتدریج از غذاهای سبک مانند ژله، ماست، سوپ و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید. اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودرهای مخصوص را دوست ندارد، اندکی خربزه یا هندوانه به او بدهید تا بمکد. کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق، یا ژلاتین به کودک بدهید. اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید. اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را از سر بگیرید. اگر کودک وزن از دست داده است میتوانید با اضافه کردن کره به غذاها کالری بیشتری به بدن او برسانید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید: غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه.