



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پور

اسهال در کودکان



کارگروه آموزش سلامت بیمارستان شهید

حسین پور

بهار ۱۴۰۴

طرز تهیه او. آر. اس O.R.S :

پس از شستن دست ها تمام پودر محتوی او. آر. اس را یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید. اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شود.

محلول را خوب به هم بزنید تا پودر کاملاً در آب حل شود. سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید. بقیه محلول را برای استفاده های بعدی در پارچ درب دار در یخچال نگه داری کنید هیچ گاه محلول را در شیشه پستانک به کودک ندهید.

به ازاء هر بار مدفوع اسهالی برای بچه های زیر ۲ سال ۱/۴ تا ۱/۲ فنجان و برای کودکان بالای دو سال ۱/۲ تا ۱ فنجان می توانید از محلول فوق استفاده کنید.

منبع : نلسون



شماره تماس بیمارستان شهید حسین

پور لنگرود : 01341564001

در صورتی که اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و یا هر یک از علائم زیر پیش بیاید بیمار را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی ببرید:

- عطش فراوان
- درد شدید شکمی
- استفراغ شدید و مقاوم
- تب بسیار بالا
- بی حالی شدید
- کاهش سطح هوشیاری
- ادرار غلیظ و تیره
- خشکی لب و دهان
- نداشتن اشک در هنگام گریه
- دفع بیش از حد اسهال آبکی
- وجود خون در مدفوع
- بی قراری
- تعداد دفعات بیش از ۸ بار در طی ۸ ساعت

توجه کنید:

هیچگونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود. تجویز انتی بیوتیک باید تحت نظر پزشک انجام گیرد.

اسهال چیست؟

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

علل اسهال:

اسهال اغلب به علت عفونت روده ای با عواملی مانند ویروس، باکتری، انگل و یا برخی از میکروبها اتفاق می افتد که می تواند به دنبال مصرف آب یا غذای آلوده باشد. همچنین اسهال می تواند به علت آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص؛ شرایط بهداشتی نامناسب، انتقال بیماری از فرد بیمار و یا بلع برخی از مواد سمی باشد.

اسهال و استفراغ از بیماریهای شایع دوران کودکی است و ممکن است کودکان در طول یکسال بیش از یک بار به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری باید در بچه ها و به خصوص دوران شیرخوارگی بسیار مهم تلقی شود. شما باید بتوانید از عوارض این بیماری مانند کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ پیشگیری کنید.



شیوع این بیماری در کودکانی که از شیشه و پستانک استفاده می کنند بیشتر است.

دفع زیاد مایعات و الکترولیت از بدن کودک می تواند منجر به مرگ او شود. لذا به کودک اسهالی باید مایعات مناسب خورانده شود.

برای جلوگیری از عوارض کم آبی، افت فشارخون و حتی شوک می توانید از پودر ORS استفاده کنید. یک بسته از پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده و خنک شده حل کنید. و با قاشق و فنجان هر چند دقیقه یک قاشق به کودک بدهید.

تغذیه کودک شیر خوار را با شیر مادر حتی بیش از گذشته ادامه بدهید.

از مصرف مایعات شیرین که تشدید کننده اسهال است خودداری نموده و به جای آن می توانید از دوغ و ماست و آب میوه طبیعی که در منزل تهیه کرده اید استفاده نمایید.

برای جبران کم آبی کودک مبتلا به اسهال باید مایعات زیر را به مقدار مناسب

کودکان زیر 6 ماه کودکان بالای 6 ماه

شیر مادر شیر مادر

او.ار.اس سوپ

دوغ

چای کم رنگ

او آر اس

اگر کودک اسهالی دچار استفراغ هم شده است ۱۰ دقیقه صبر کنید و با قاشق به آرامی شروع به خوراندن مایعات نمایید.

ادامه تغذیه با شیر مادر استفاده از توالت بهداشتی تمیز نگه داشتن غذا و آب و شستن دستها قبل غذا می توان از بروز اسهال جلوگیری نمود.



کودک مبتلا به اسهال معمولاً بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود. بنابراین باید کوشش شود که کودک به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

کودکی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذراند لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی روزانه دارد.