**چگونه مي توان اسهال را درمان كرد؟**

* اولين اقدام بايد دادن مايعات كافي به كودك باشد.
* تغذيه کودک را با شير خشك يا شير مادر ادامه دهيد.
* استفاده از محلول ORS
* از مصرف مايعات شيرين مانند آب قند و آب ميوه رقيق نشده بپرهيزيد؛ نوشيدني هايي كه حاوي قند فراوانند موجب جذب مايع به داخل روده ها و تشديد اسهال مي شوند. از مصرف خود سرانه و بدون تجويز داروهاي ضد اسهال نيز اجتناب كنيد.
* مطالعات نشان داده اند كه كشت هاي باكتريائي زنده كه در ماست وجود دارد يكي از راه هاي بي خطر و مؤثر كاهش شدت و مدت اسهال است.

3

**اسهال**

ا[سهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) حالتی است که مدفوع شل و آبکی است. معیار تشخیص [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) شلی مدفوع است و نه دفعات زیاد اجابت [مزاج](http://www.akairan.com/health/eslam-salamat/6586.html). هر اجابت [مزاج](http://www.akairan.com/health/eslam-salamat/6586.html)ی که تمام یا قسمتی از آن روان باشد، [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) است. دفعات و مقدار مدفوع آبکی، وخامت [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) را تعیین می کند

 **علت های اسهال**

1. عفونت باكتريائي یا ويروسي
2. انگل ها
3. آنتي بيوتيك ها
4. عوامل تغذيه اي
5. آلرژي نسبت به شير

 **1**

1

**چه موقع بايد به پزشك مراجعه كرد؟**

اگر كودك كوچكتر از سه ماهه به اسهال مبتلا شود بايد به پزشك مراجعه كنيد.

در كودكان بيش از سه ماه در صورت پيدايش يكي از علائم زير همراه با اسهال حتما به پزشك مراجعه كنيد:

* استفراغ
* علائم كاهش آب بدن نظير خشكي دهان و عدم خيس كردن پوشك به مدت ۶ تا ۸ ساعت يا بيشتر
* وجود خون در مدفوع يا مدفوع سياه
* تب شديد (بيش از ۳/۳۸ درجه سانتيگراد براي كودكان بين ۳ تا ۶ ماهه و ۴/۳۹ درجه سانتيگراد براي كودكان بيش از ۶ ماه)
* بي اشتهايي

2

2





**مراقبت خانگی:**اگر یک نوزاد یا کودک خردسال، هم [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) و هم استفراغ دارد، ابتدا با محدود کردن رژیم غذائی کودک به مایعات صاف شده، استفراغ را درمان کنید و هنگامی که استفراغ خاتمه یافت، [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) را درمان کنید.
تمام غذاها و نوشابه های جدید را با قاطعیت حذف کنید (این شامل [سبزی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/2013103448.html)جات و میوه جات به جز سیب و موز نیز می شود.) به کودک شیر گاو و یا شیر خشک با فرمول شیر گاو ندهید. تا هنگامی که پزشک تأیید نکرده است،استفاده از آنتی بیوتیک ها را قطع نکنید. کودک را تشویق کنید که مقادیر زیادی مایعات برای جلوگیری از کم آبی بنوشد که چای، ژله آبکی [معطر](http://www.akairan.com/health/tebsonati-giahandarooye/201401303044.html) و محلول های تجارتی که از داروخانه قابل تهیه است، برای این کار بسیار مناسب هستند. درمان را تا زمانی که [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) کودک برای ۲۴ تا ۴۸ ساعت قطع شود، ادامه دهید.

**موارد احتیاط:**1.غذاهای جامد، [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) را بدتر می کنند و

4



بیمارستان شهید آیت الله مدنی

**اسهال در کودکان**

واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان:33408898

داخلی 119-117

سایت بیمارستان:madani.lums.ac.ir

شهریور 1397

می توان بدون هیچ گونه نگرانی خاصی برای [سلامت](http://www.akairan.com/health/) عمومی کودک، از آنها اجتناب کرد.

2. گوش به زنگ علائم کم آبی باشید که شامل کم شدن دفعات ادرار، کاهش حجم ادرار، ادرار با بوی زیاد و سیاه رنگ، [خشکی دهان](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/20149111389.html)، چشم های فرورفته، گریه بدون اشک، گیجی، تنفس سریع یا آهسته و ملاج فرو رفته در نوزاد می باشد.
3. اگر هر کدام از این علائم را دیدید، به پزشک مراجعه کنید.
4. غذاهائی که به طور نامناسب تهیه و یا منجمد شده اند، یکی از علل شایع [اسهال](http://www.akairan.com/koodak/bimari/eshal2.html) وخیم در نوزادان هستند، به خصوص درمکانهائی مانند پیک نیک و اردو و سفر و هنگام قطع برق که امکانات یخچال و اجاق گاز در دسترس نیست.

**منبع**

درسنامه پرستاری کودکان وونگ، ترجمه مهناز شوقی و مهناز سنجری، نشر جامعه‌نگر، چاپ سوم 1396

5

5