

والدین گرامی:

اگر کودک شما دچار اسهال است، احتمالا وی در عرض یک هفته بهبود می یابد. اما خطر از دست دادن مایعات بدن (دهیدراته شدن) برای او وجود دارد. مهم است که از دهیدراته شدن او جلوگیری کنیم و سریعاً اسهال وی را درمان کنیم.

چه اتفاقی می افتد؟

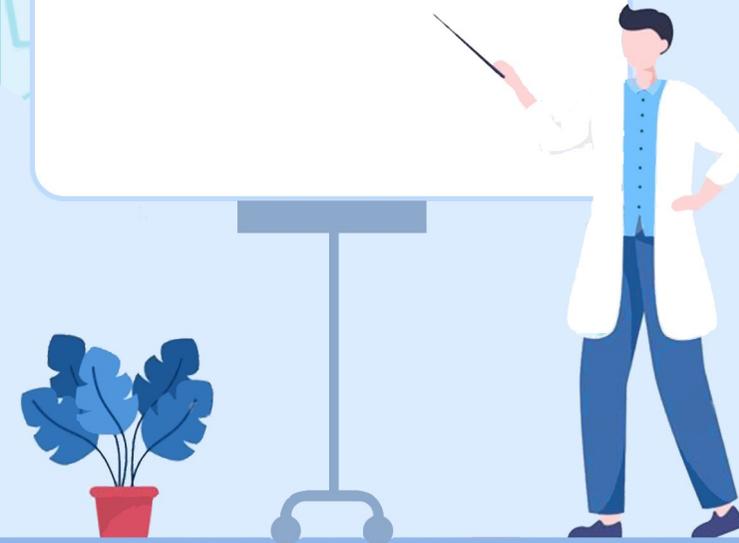
اسهال معمولاً به وسیله یک ویروس ایجاد می شود که رایج ترین آن روتا ویروس است. روتا ویروس ها معمولاً از طریق مدفوع عفونی منتقل می شوند. شما اگر بعد از دستشویی رفتن دست های خود را به طور مناسب نشوئید ممکن است مبتلا به این ویروس شوید .

ویروس ها 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 اناسیون شود.

دیگر علل ایجاد اسهال شامل باکتری هایی مانند سالمونلا در غذاهایی که خوب پخته نمی شود وانگل هایی مانند کریپتوسپوریدیوم در آب های آلوده هستند.

عفونت ها به راحتی منتقل می شوند مخصوصاً شیوع آن در میان بچه های کوچکتر در مهدکودک ها بیشتر است.

اسهال در کودکان



واحد آموزش و ارتقا سلامت

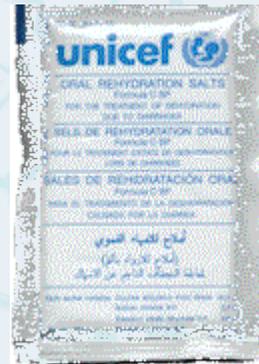
علائم اسهال چیست؟

دفع مدفوع آبکی با تعداد دفعات بیشتر از معمول که معمولاً بیش از ۳ بار در روز است را اسهال مینامیم . عفونت ها ممکن است سبب اسهال ، درد شکمی، تب خفیف، از دست دادن اشتها شود.

کودک شما احتمالاً در عرض چند روز بدون درمان بهبود خواهد یافت . اما تغییرات زیاد در میزان حجم مایعات بدن او رخ خواهد داد و او دهیدراته خواهد شد. دهیدراتاسیون یک خطر جدی در کودکان است و اگر اتفاق بیفتد شما باید فوراً کودک خود را نزد پزشک ببرید.

نشانه های دهیدراتاسیون: تشنگی زیاد ، بی قراری و تحریک پذیری ، چشمان فرورفته، فونتال های فرورفته (فونتال ها در سر کودکان نرم است)

اگر کودک شما بعضی از نشانه های بالا را دارد و میزان ادرار وی کاهش پیدا کرده و بی میل و بی توجه است و تلو تلو می خورد، او حتماً دهیدراتاسیون شدید دارد و زندگی او در معرض خطر است و باید فوراً به بیمارستان جهت درمان منتقل شود.



سایر درمان ها:

کودکانی که برای طولانی مدت اسهال دارند شیرهای فورمولا بدون لاکتوز برای آنها مفید است. شیر فورمولا بدون لاکتوز مانند شیر گاو نیست بنابراین کودکان دچار اسهال آن را هضم می کنند.

اما تحقیقات کافی برای بهتر بودن شیر بدون لاکتوز وجود ندارد در حالی که عوارض جانبی هم ندارد. از پزشک کودک خود برای مناسب بودن شیر فورمولا بپرسید.

چه اتفاقی خواهد افتاد؟

بسیاری از کودکان که اسهال دارند در عرض یک هفته خوب می شوند. آن ها ممکن است در خانه درمان شوند. اما اگر شما نگران هستید و یا آنها بهتر نمی شوند و در حال بدتر شدن هستند و یا اسهال و استفراغ آن ها بیشتر شد حتما نزد یک پزشک بروید.

اگر کودک شما دچار دهیدراتاسیون شد حتما او را برای درمان به بیمارستان ببرید. بسیاری از کودکان اگر سریعا درمان شوند یک بهبودی خوب را دارند.

دهیدراتاسیون:

مایعات (Oral Rehydration Solution)ORS برای جایگزینی آب و مایعات به بدن کمک می کنند.

این مواد کمک به توقف اسهال نمی کنند اما می توانند از دهیدراته شدن کودک شما جلوگیری کنند. این مطمئن ترین درمان است که باید از اول انجام شود.

پودرهای ORS را باید با آب رقیق کنید و شما می توانید آنها را از دارو خانه تهیه کنید. شواهد خوبی برای درمان و جلوگیری از دهیدراتاسیون با ORS وجود دارد.

ORS هیچ عارضه جانبی ندارد، ولی ممکن است بسیاری از کودکان از طعم آن خوششان نیاید.

گاهی اوقات کودکان این نوشیدنی ها را نمی خورند و ممکن است پزشک از روش وریدی و یا NGT (لوله بینی - معده ای) استفاده کند.



1. Wash hands with soap and water before preparing solution



2. Put 1 liter of clean water in a clean pot.



4. Give the sick child as much of the solution it needs in small amounts frequently



3. Empty the contents of a packet of ORS into the water while stirring.



اگر کودک شما تب بالایی دارد (بیشتر از ۳۸/۵ درجه) و یا خون در مدفوعش وجود دارد، علل ایجاد عفونت وی ممکن است باکتری باشد، حتما کودک خود را نزد پزشک ببرید چون در بعضی از مواقع نیاز به درمان با آنتی بیوتیک وجود دارد.

چه درمان هایی موثر واقع می شوند؟

اسهال در کودکان معمولا به وسیله ویروس ها ایجاد می شود و بسیاری از کودکان بدون درمان خوب می شوند. آنتی بیوتیک ها فقط بر روی عفونت های باکتریایی (مانند سالمونلا) اثر می کنند. اصلی ترین خطر اسهال ایجاد دهیدراتاسیون در کودکان است که درمان هایی برای جلوگیری از این اتفاق وجود دارد.

پزشکان استفاده از لوبرامید را برای درمان اسهال در کودکان توصیه نمی کنند. این داروی می تواند عوارض جانبی در کودکان داشته باشد.

شما می توانید چه کارهایی انجام دهید؟

بسیار مهم است که شما مایعات از دست رفته کودک خود را جایگزین کنید آنها بیشتر از آنچه شما فکر می کنید مایعات از دست می دهند.

اگر شما کودک خود را شیر می دهید تعداد دفعات و زمان شیر خوردن را طولانی کنید. اگر کودک شما هنوز تشنه است و اسهال ادامه دارد به او آب و مایعات اضافه بدهید.

اگر کودک شما باشیشه شیر می خورد، شما می توانید به او شیر فورمولا بدهید. شیر را رقیق نکنید. دادن آب و مایعات به اندازه شیر فورمولا می تواند مفید باشد. جرعه جرعه دادن مایعات بهتر از یکباره دادن آن ها به او است.

از دادن مایعات شیرین مانند آبمیوه به او اجتناب کنید، این مورد ممکن است دهیدراتاسیون کودکان را افزایش دهد. اگر او گرسنه است به کودک خود رژیم غذایی معمولی بدهید. این مهم است که شما انرژی دریاقتی او را با مواد غذایی بالا ببرید.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

