

سهال چیست؟

سهال زمانی اتفاق می افتد که مدفوع کودک بیش از حد آبکی باشد. معمولاً تعداد دفعات اجابت مزاج در اسهال افزایش می یابد. دفع مکرر مدفوع طبیعی اسهال نیست دفعات مدفوع در هر روز بستگی به رژیم غذایی سن کودک دارد در بسیاری از مناطق دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع آبکی را در روز اسهال می نامند. کودکان شیر مادر خوار به طور طبیعی در ماه های اولیه زندگی دفع بیش از ۳ بار مدفوع شل دارند که اسهال نیست. اسهال باعث کم آبی و سوء تغذیه در کودکان می شود. مرگ کودک مبتلا به سهال حاد (کمتر از ۱۴ روز) معمولاً به دلیل کم آبی اتفاق می افتد.

شانه های کم آبی در کودکان:



زمانی که کودک دچار کم آبی می شود احساس تشنگی کرده و با ولع آب می نوشد ولی اگر کم آبی ادامه پیدا کند دچار بی قراری و تحریک پذیری می شود و اگر درمان نشود کودک بی حال و خواب آلوده شده و در نهایت چار کاهش سطح هوشیاری می شود. کودک زمانی تحریک پذیر و بی قرار ست که هر گاه به او دست زده شود واکنش غیرطبیعی نشان دهد یا با کوچکترین سر و صدا از جا بپرد، در بغل مادر آرام نگیرد و اگر هنگام تغذیه رام شود، بعد از آن دوباره بی قرار شود. کودک زمانی خواب آلودگی نیرعادی دارد که وقتی باید بیدار و هوشیار باشد گیج است. به مادر نگاه می کند و وقتی با او صحبت می کنید به صورت شما نگاه نمی کند.

کودکی کاهش هوشیاری دارد که وقتی مادرش برایش کف می زند بیدار نمی شود و اگر بیدارش کنید سریعاً به خواب می رود حتی کودکان کم سن هم باید به صداها عکس العمل نشان دهند در این فاصله چشم های کودک گود و فرورفته به نظر می رسد. وقتی پوست شکم او را در فاصله ناف تا پهلوی، به کمک شست و انگشت اول (نه با نوک انگشت) نیشگون بگیرند و رها کنند پوست به آهستگی به حالت اول باز می گردد. اشک کودک و ادرار وی کم می شود و دهان و زبان وی خشک می گردد. وجود هریک از علائم فوق در کودک نشانه کم آبی است.



توجه داشته باشید:

کودکی که فقط تشنه است و به وضوح درخواست آب می کند و آن را با ولع می نوشد علائم کم آبی خفیف را دارد و دچار اولین علامت کم آبی شده و برای درمان وی حتماً باید به مرکز درمانی مراجعه شود.

علائم کم آبی متوسط تا شدید در اسهال:

وجود هریک از علائم نشان داده شده در شکل زنگ خطر است و کودک باید هرچه سریعتر به مرکز درمانی برده شود، ملاج قدامی فرورفته شده،

اشک چشم کم می شود (گریه بدون اشک)، چشم ها و گونه ها فرورفته شده، زبان و داخل دهان خشک می شود، پوست به آهستگی به حالت اولیه بر می گردد.

درمان اسهال در منزل

اگر کودک هیچ یک از علائم فوق را نداشت اسهال ساده دارد و می توانید درمان اسهال را در منزل انجام دهید ۳ قانون درمان در منزل را به خاطر بسپارید:

۱- دادن مایعات اضافی

۲- ادامه تغذیه

۳- مراجعه مجدد

دادن مایعات اضافی:

اگر کودک شیر مادرخوار است وی را مرتب با شیر خود تغذیه کنید و به او آب سالم و محلول او-آر-اس بدهید. اگر کودک شیر مصنوعی خوار است و با علاوه بر شیرمادر از غذاهای دیگر استفاده می کند برحسب سن کودک از مایعات زیر هر مقداری که میل دارد به او بدهید:

❖ سوپ (کم نمک یا بی نمک)

❖ دوغ

❖ شیرمادر

❖ آب میوه های تازه (آب سیب هویج)

❖ چای کم رنگ

❖ آب سالم

مایعاتی که نباید به کودک داد:

❖ سوپ پر نمک

❖ مایعات محرک حرکات روده مثل قهوه

❖ چای تلخ و تیره

❖ نوشابه های گازدار

❖ چای شیرین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

مجله بهداشت و درمان نوجوانان و جوانان

مجله دانش آموزان (ع)

راهنمای والدین در درمان اسهال

- استفراغ های مکرر
- تب بالا
- افزایش تشنگی
- کودک قادر به خوردن یا نوشیدن نباشد.
- پیدا شدن خون در مدفوع
- بدتر شدن اسهال (افزایش حجم یا دفعات مدفوع)
- برای اطمینان از بهبودی کودک وی را پس از دو روز جهت ارزیابی نزد پزشک یا کارمند بهداشتی ببرید



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راهنمای والدین در درمان اسهال
تهیه کننده	واحد ارتقا سلامت
تأییدکننده علمی	آقای دکتر بابا مرادی
سمت	مدیر گروه اطفال
تاریخ تهیه	۱۳۹۶
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲ - داخلی ۱۷۰

❖ آب میوه های شیرین شده مثل: ساندیس و سایر آب میوه های تجاری

طرز تهیه محلول او-آر-اس (ORS):

حتوای یک پاکت را در یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده سرد شده (در نودکان زیر یک سال) و یا آب سالم بریزید خوب به هم بزنید. از این محلول فقط می توانید به مدت ۲۴ ساعت استفاده کنید و پس از این مدت اید بقیه آن را دور بریزید و محلول تازه ای تهیه کنید.

مایعات را مطابق دستور زیر به کودک بدهید:

سن کودک	مقدار مایع به ازای هر بار مدفوع آبکی	حداکثر مقدار مجاز مایع در ۲۴ ساعت
نمتر از ۲ سال	۵۰ تا ۱۰۰ میلی لیتر (نصف تا یک فنجان)	۵۰۰ میلی لیتر
۱ سال و بیشتر	۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر	۱۰۰۰ میلی لیتر

بین مقدار مایع را آهسته (۱ قاشق در دقیقه) به کودک بدهید مایعات را بپوشانید با فنجان، قطره چکان یا سرنگ بعد از برداشتن سر سوزن آن به کودک بدهید. اگر کودک استفراغ کرد ۱۰ دقیقه صبر کرده سپس محلول را به آهستگی به او بدهید.

تغذیه:

ر. طی اسهال هر مقدار که کودک می خواهد به او غذا بدهید اما باید در تقادیر کم و به دفعات باشد (هر ۳ تا ۴ ساعت) کودک بی اشتها را تشویق به خوردن کنید در صورتی که کودک شیر مادر خوار است به تغذیه شیر مادر ادامه دهید و در صورتی که کودک شیر مصنوعی خوار است تغذیه شیر مصنوعی را با همان غلظت قبلی ادامه دهید.

توجه:

ادن مایعات را تا پایان اسهال ادامه دهید. تا دو هفته پس از اتمام اسهال ک وعده غذایی به غذای کودک اضافه کنید. اگر در طی زمان، چشم های کودک پف آلود شد باید از دادن مایعات بکاهید.

هشدار:

ر. صورتی که کودک هر یک از علائم زیر را پیدا کند فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید: