

اسهال در کودکان

اسهال یکی از شایعترین نشانه های بیماری در شیرخواران و کودکان است و یکی از علل مهم بیماری و مرگ و میر در شیرخواران و کودکان محسوب می شود، بطوریکه تخمین زده میشود سالانه باعث ۳/۱ میلیارد مورد بیماری و ۲/۳ میلیون مرگ در کودکان زیر ۵ سال می شود. در جاهائی که اسهال زیاد است کودکان کم سن و سال بیش از ۱۵ درصد روزهای زندگی خود را با اسهال می گذرانند و حدود ۸۰ درصد مرگهای ناشی از اسهال در کودکان زیر ۲ سال اتفاق می افتد.

عوامل ایجاد کننده اسهال:

– تغذیه: یکی از علت های اسهال در شیرخواران دوری از شیرمادر و استفاده از بطری برای تغذیه کودک است که احتمال ابتلا به اسهال را ۳۰ برابر بیشتر می کند. ترکیبات نامناسب شیر یا شیوه تغذیه ممکن است به شروع اسهال کمک کند. تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید یا نامتعادل می تواند سبب اسهال شود

– عفونت سیستم گوارشی: این عفونت ها بوسیله دست یا غذای آلوده و نوشیدن آب ناسالم و عدم استفاد از توالت بهداشتی منتشر می شود کبوتر خانگی یا مرغ ممکن است منشأ عفونت های سالمونلایی خانه را فراهم کند به این دلیل به کودکان باید آموزش داد که پس از دست زدن به این نوع پرندگان حتما دستهای خود را بشویند.

– عفونت های غیر گوارشی: مثل عفونت سیستم تنفسی، ادراری یا عفونت گوش میانی

– مصرف آنتی بیوتیک ها: اسهال ممکن است ناشی از مصرف آنتی بیوتیک باشد چون باکتریهای طبیعی روده را تغییر می دهد. بسیاری از شیرخواران در هنگام دندان درآوردن دچار اسهال می شوند که بعضی از مادران آن را ناشی از دندان می دانند در حالیکه دلیل علمی برای این مطلب وجود ندارد و تنها علت به دهان بردن هر چیز از جانب کودک در این سن می باشد که می تواند به علت آلوده بودن باعث اسهال هم بشود.

علایم بیماری:

اسهال با آبکی بودن یا افزایش تعداد دفعات مدفوع نسبت به مدفوع طبیعی مشخص می شود. مدفوع در شیرخوارانی که از پستان مادر تغذیه می شوند ممکن است چند بار در روز باشد در حالیکه تغذیه با شیر خشک سبب می شود روزانه و یا دو روز یکبار اجابت مزاج داشته باشند. پس دفعات اجابت مزاج با توجه به نوع تغذیه شیرخوار متفاوت است.

به دلیل اینکه در اسهال آب و مایعات بدن کاهش می یابد علایم کم آبی در کودک دیده می شود که شامل خشک بودن دهان و چشم هاست،مورد بعدی گودرفتن چشم است که در صورت وجود این حالت نشان دهنده کم آبی شدید کودک می باشد و همچنین مسئله بعدی قوام پوست کودک است که در صورت کم آبی شدید پوستی که بادست جمع می شود به راحتی به حالت اول باز نمی گردد که این هم نشان دهنده کم آبی بدن کودک است.مهمترین نکته در کودک مبتلا به اسهال وجود و حجم ادرار کودک می باشد اگر کودک ادرار نداشته باشد و یا حجم ادرار شدیدا کم شده باشد نشان دهنده کمبود شدید مایعات است و نیازمند درمان پزشکی و مراجعه به پزشک را دارد.

مراقبت و درمان

مهمترین نکته در درمان اسهال تامین مایعات و املاح بدن (که در اثر اسهال کاهش یافته است) می باشد. دفع زیاد مایعات از بدن کودک منجر به مرگ او می شود لذا به کودک اسهالی باید مایعات به مقدار زیاد خورانده شود. اولین و شاید مهمترین دارو که استفاده بسیار راحتی دارد او-آر-اس (ORS) می باشد.

برای جبران کم آبی بدن کودک مبتلا به اسهال باید مایعات زیر به مقدار زیاد خورانده شود.

کودکان زیر ۶ ماه:

شیر مادر + ORS

کودکان بالای ۶ ماه:

شیرمادر + سوپ، لعاب برنج، فرنی،دوغ، آب میوه تازه، چای

خیلی کم رنگ و کمی شیرین، ORS

طرز تهیه ORS

– پس از شستن دستها، تمام پودر محتوی یک بسته را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم را به آن اضافه کنید، محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملا در آب جذب شود. توجه داشته باشید که به این محلول نباید چیزی اضافه کنید.محلول ORS به علت مخلوط بودن شکر و نمک، خوش طعم نمی باشد ولی باید با همین طعم مصرف شود و ماده دیگری با آن مخلوط نشود. این محلول را در مدت ۲۴ ساعت، بسته به حجم آب از دست رفته طبق دستور العمل زیر به کودک بدهید:

کودک کمتر از ۲ سال ۴/۱ تا ۲/۱ فنجان

کودک ۳ تا ۱۰ سال ۲/۱ تا ۱ فنجان

کودک ۱۰ سال به بالا هر مقدار که میل دارد

مادران محترم، شما می توانید در مواقع لزوم محلول فوق را با مخلوط کردن دو قاشق مرباخوری نمک و یک قاشق مرباخوری

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

راهنمای آموزش بیماران اسهال در کودکان



شماره: ۵۲ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

✓ تب بسیار بالا

✓ بی حالی شدید

✓ دفع بیش از حد اسهال آبکی

✓ اسهال همراه با خون

پیشگیری از اسهال:

✓ بهتر است کودک در ۶ ماه اول زندگی فقط با شیر مادر تغذیه شود.

✓ اگر مجبور به استفاده از شیری به جز شیر مادر هستید به جای بطری از قاشق و فنجان تمیز استفاده کنید.

✓ اگر آب لوله کشی وجود ندارد آب آشامیدنی را قبل از خوردن بجوشانید.

✓ از توالت بهداشتی استفاده نمائید و دستها را حتما بشوئید

✓ روی غذا، میوه و آب آشامیدنی را بپوشانید و غذا را مدتی پس از پختن مصرف کنید، در صورت استفاده مجدد به خوبی آن را گرم کنید

✓ روی زباله ها را بپوشانید و در محلی مناسب دفع کنید.

✓ در صورت امکان برای جلوگیری از ورود مگس ها، پنجره ها را با توری بپوشانید.

✓ واکسیناسیون کودک را بطور کامل انجام دهید.

✓ تغذیه تکمیلی را در سن ۶ ماهگی شروع کنید.

✓ شستن دستها قبل از دست زدن به غذا در پیشگیری از اسهال بسیار مفید است.

✓ سبزیجات، کاهو و میوه ها را حتما ضدعفونی کرده و سپس مصرف نمایید.

شکر در یک لیتر آب (البته فقط در موارد اورژانسی چرا که محلول ORS در تمامی داروخانه ها موجود است و برای تهیه آن نیازی به نسخه پزشک نمیباشد) تهیه نمائید. هیچگونه دارویی برای اسهال نباید مصرف شود. داروهای دیگر مانند آنتی بیوتیک ها را با توجه به تنوع علت اسهال به هیچ وجه بدون تجویز پزشک مصرف نکنید

✓ در صورت بروز اسهال در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند لازم است تغذیه کودک با شیر مادر حتی بیش از گذشته ادامه یابد و به هیچ وجه نباید شیر مادر قطع شود. ✓ کودک مبتلا به اسهال معمولا بی اشتها بوده و تغذیه او مشکل خواهد بود بنابراین باید کوشش شود تغذیه او در دفعات زیاد و مقدار کم انجام گیرد.

✓ ادامه تغذیه در کودک مبتلا به اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می نماید.

✓ اگر کودک اسهالی دچار استفراغ هم شده است ۱۰ دقیقه تامل کنید و سپس به آرامی شروع به خوردن مایعات بنمائید.

✓ خوردن مایعات اضافه به کودک تا زمان بهبودی کامل و توقف اسهال باید ادامه یابد که معمولا ۳-۵ روز طول می کشد.

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

✓ در صورتیکه اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و یا هر یک از علائم زیر پیش بیاید، بیمار را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی ببرید: