



در مورد پیشگیری

و درمان

اسهال

بیشتر بدانیم

اسهال

اسهال عبارتست از افزایش مقدار دفع بیش از ۳ بار در روز و همراه با افزایش حجم مدفوع و با فوریت دفع همراه است.

دلایل و عوامل زمینه ای اسهال:

مصرف غذای فاسد، سموم، مصرف آنتی بیوتیک، عفونت های گوارشی، عفونت ادراری، عفونت تنفسی، مصرف نایجای مسهل، محرومیت از شیر مادر و استفاده از شیشه شیر و پستانک.

برای پیشگیری از ابتلاء به اسهال نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- در شیر خواران بهترین غذا شیر مادر است.
- ۲- کودک را از بیمارارن عفونی دور نگه دارید.
- ۳- از مصرف غذاهای بسیار گرم یا سرد پرهیز شود.
- ۴- با نصب توری به درب و پنجره ها از آلوده شدن مواد غذایی توسط حشرات جلوگیری کنید.
- ۵- توجه به نظافت توالت ها و شستن دست ها با صابون و کوتاه کردن ناخن ها هم برای کودکان و هم برای مراقبین آن ها.
- ۶- نگه داری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال.
- ۷- نگه داری لوازم کودک در محل تمیز و دور از آلودگی.
- ۸- عدم استفاده از پستانک و شیشه شیر در شیر مادر خواران

نکات قابل توجه در مراقبت از کودک مبتلا:

- ۱- از خوردن نوشیدنیهای تجاری خودداری شود و تغذیه متناسب با سن کودک انجام شود.
- ۲- تعویض سریع کودک بعد از هر بار اجابت مزاج.
- ۳- شستشوی کامل کهنه کودک مبتلا.
- ۴- شستشوی کامل دست با صابون پس از تعویض کهنه.
- ۵- شستشوی کودک پس از هر بار اجابت، خشک کردن و سپس چرب کردن محل تماس با کهنه با پماد.
- ۶- در صورت تحریک پوست محل تماس با کهنه ، باز نگه داشتن در معرض هوا به مدت ۲۰ دقیقه در روز.
- ۷- دقت در مصرف به موقع دارو در صورت تجویز پزشک.
- ۸- استفاده از محلول O.R.S طبق دستور پزشک.
- ۹- در صورت خشکی پوست، کاهش اشک و بزاق، عطش زیاد، بی حالی و ضعف سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- ۱۰- در کودکان کمتر از ۶ ماه پس از بر طرف شدن استفراغ سریعاً شیردهی را شروع کنید.

توجه!

توجه!

از دادن آب میوه های پاکتی، نوشابه های گاز دار و مایعات شیرین در زمان اسهال خودداری کنید.

وقتی کودکی اسهال می گیرد، آب بدنش دفع شده مانند گلی که بی آب مانده پژمرده و بی حال می شود.



AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

تلفن: ۰۱۱-۳۲۴۲۱۵۱-۵

نمابر: ۰۱۱۱۳۲۴۰۶۵۶

روش تهیه O.R.S (او.آر.اس)

۴ لیوان آب جوشیده سرد شده را در پارچ ریخته و یک بسته پودر را به آن اضافه می کنیم.
پارچ را در یخچال قرار می دهیم تا محلول خنک باشد و یک لیوان از آن را از یخچال خارج کرده و هر ۵ دقیقه یک قاشق غذا خوری به کودک می دهیم. پس از نیم ساعت اگر استفراغ نداشت، هر ۲ دقیقه یک قاشق می دهیم و مجدداً اگر استفراغ نداشت مقدار بیشتری را به کودک می دهیم.
در صورت تحمل O.R.S می توان شیر و غذا را به تدریج به کودک داد.
O.R.S را حداکثر تا ۲۴ ساعت می توان در یخچال نگه داری کرد و در صورت نیاز، پس از آن باید بسته جدیدی را تهیه نمود.

❖ از دادن آب میوه ها و غذاهای شیرین به کودک در طی دورانی که اسهال دارد پرهیز کنید.
❖ پس از پایان دوره اسهال بکوشید تا حداقل طی ۲ هفته با تغذیه مناسب و پرکالری انرژی از دست رفته کودک را جبران کنید.

آموزش پرستاری

بیمارستان کودکان امیرکلا

در صورت بروز هر یک از علائم زیر او را مجدداً نزد پرسنل بهداشتی درمانی ببرید:

- در عرض سه روز بهتر نشود.
- دفع زیاد مدفوع آبی
- استفراغ مکرر
- عطش زیاد
- ضعف و ناتوانی در خوردن و نوشیدن
- تب
- خون در مدفوع
- به بیمار هیچ دارویی به جز O.R.S نباید بدهید مگر اینکه با توصیه پزشک باشد.
- شما می توانید به روش های زیر از اسهال پیشگیری کنید:
- ✓ در ۶ ماه اول زندگی به کودک شیر مادر داده و سپس در کنار غذای کمکی شیر مادر را تا ۲ سالگی ادامه دهید.
- ✓ استفاده از غذای تازه و آب آشامیدنی سالم.
- ✓ استفاده از فنجان و قاشق به جای بطری و پستانک
- ✓ شستن دست ها قبل از تهیه یا خوردن غذا
- ✓ استفاده از توالت بهداشتی و شستن دست ها پس از دفع مدفوع
- ✓ ریختن مدفوع شیرخواران در توالت
- ✓ واکسینه کردن کودک بر علیه سرخک