

## چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می‌گوییم.

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است. در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیاد تر میشود.

## بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه‌ها دارد؟

مهمترین عارضه، اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می‌شود. کم آبی درجه‌های مختلفی دارد که درجه پایین آن می‌تواند قابل تحمل باشد، اما درجه‌های متوسط و شدید آن خطرناک است.

**علائم کم آبی** که باید به آن توجه کرد و فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد:

- ۱- ملاحظه فرو رفته ۲- چشم‌ها گود افتاده ۳- موقع گریه کردن اشک ندارد ۴- ادرار کم می‌شود ۵- خشکی دهان

در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد.

اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال متوقف گردد؛ درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی موثر نیست مگر با **سرم درمانی**.

منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بد حال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.

باید از سرم‌های خوراکی او، آره، اس که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود. "او، آره، اس" در واقع جان‌کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

## اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و املاح چه عوارض دیگری دارد؟

اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم شود که جبران آن سخت است. از سویی، اسهال سبب **بی‌اشتهایی** می‌گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می‌شود.

اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود تا دو هفته و از غذاهای کالری دار استفاده گردد نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

## پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر (او، آره، اس) را تجویز خواهد کرد این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می‌باشند که از راه اسهال و استفراغ بدن کودک دفع شده‌اند. اگر کودک شما بد حال باشد، دکتر برای تزریق داخل وریدی مایعات و حل مشکل بی‌آبی بدن وی را در بیمارستان بستری خواهد کرد.

## شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

اگر کودک خود را به بیمارستان آورده‌اید در کنار وی بمانید. در باره بهداشت دقت و حساسیت زیاد داشته باشید. چنانچه کودک شما از شیر خشک استفاده می‌کند، تمام وسایل او را ضد عفونی کنید و قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک دست‌هایتان را بشوئید.

از دادن نوشیدنی‌های ترش مانند آب پرتغال یا گریب فورت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند. در زمان اسهال از خوردن آب میوه‌های تجاری پرهیز شود

از دادن آب میوه شیرین - نوشابه - چای و نوشیدنی‌های حاوی کافئین اجتناب کنید چون باعث بدتر شدن اسهال میشود و به علت داشتن نمک کمتر قدرت جایگزینی املاح از دست رفته بدن را ندارد

از شروع شیرهای رژیمی بدون تجویز پزشک خودداری شود.

از دادن آنتی‌بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری شود.

## هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر اوآراس در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید.

معادل (چهار لیوان ۲۵۰ سی‌سی)





دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز طبی کودکان  
قطب علمی

CHMC/N/B/۱۴۶/RW-۲



## در بر خورد با کودک مبتلابه اسهال و استفراغ چه باید کرد؟

غلات ، برنج، تخم مرغ ، یا سیب زمینی پخته شده ، و ماست بخورید.

اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیامد، تدریجاً رژیم عادی کودک را زیر سر بگیرید.

اگر کودک وزن از دست داده است می توانید با اضافه کردن کره یا روغن زیتون به غذاها کالری بیشتری به بدن او برسانید . از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از اسهال و استفراغ خودداری کنید: غذاهای پر ادویه(پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه های خام، سس سالاد، قهوه

### برای پیشگیری رعایت موارد زیر لازم است:

- دستها را بعد از از توالت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- آب سالم(آب جوشیده) تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضد عفونی کنید.
- در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا برای خوردن بهداشت رعایت کنید.
- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- حیوانات مثل خزندگان خانگی منتقل کننده بیماری هستند بعد از دست زدن به آنها و قفسشان دستها را بشوئید.
- خوراکی های منتقل کننده عامل بیماری مثل تخم مرغ- گوشت و طیور و..... هستند در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید

اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و دارو های ضد استفراغ پرهیز شود و مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود. مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۰-۱۵ دقیقه داده میشود اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه میشود. مایعات به سرعت جذب میشود اگر کودک بعد از ۱۰ دقیقه استفراغ کند بسیاری از حجم مایع جذب شده است.

اگر کودک اسهال دارد ولی استفراغ کم است باید رژیم غذایی معمول را که حاوی مواد قندی کمی باشد ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشد .

اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می دهد ، بتدریج از غذاهای سبک مانند ژله ، ماست ، سوپ، و غذاهای بدون چربی شروع کرده و به او بدهید.



اگر کودک شما از خوردن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودر های مخصوص را دوست ندارد کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات زیاد کنید. پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ ، مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل ، سوپ کامل به کودک بدهید اگر با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل