

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 آبکی‌تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر می‌شود.

بی‌توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه‌ها دارد؟

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

علائم کم‌آبی 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 دست‌رفته، اهمیت ندارد.

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

منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه

بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرم‌های خوراکی "ا. آر. اس" که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود. "ا. آر. اس" در واقع، جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد. هرچند 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 سوءتغذیه را در پی دارد و باعث اسهال دوباره می‌شود.

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

پزشک چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

احتمالاً پودر "ا. آر. اس" را تجویز خواهد کرد. این پودر شامل قند و مواد معدنی ضروری می‌باشد که از راه اسهال و استفراغ از بدن کودک دفع شده‌اند. اگر کودک شما بدحال 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. درباره 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 بشویید.

از دادن نوشیدنی‌های ترش، مانند آب پرتقال یا گریپ‌فروت اجتناب کنید، زیرا ممکن است معده را بیشتر تحریک کنند. در زمان اسهال، از خوردن آب‌میوه‌های تجاری پرهیز شود. از دادن آب‌میوه 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 دست‌رفته بدن را ندارد.

از شروع شیرهای رژیمی بدون تجویز پزشک خودداری شود. از دادن آنتی‌بیوتیک بدون تجویز پزشک نیز خودداری شود.

هرگز شیر مادر را قطع نکنید.

یک بسته پودر "ا. آر. اس" را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنید و به کودک بخورانید.

(معادل چهار لیوان ۲۵۰ سی.سی)



اگر کودک استفراغ دارد، از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ



دانشگاه علوم پزشکی تهران
قطب جامع علمی طب کودکان
بیمارستان مرکز طبی کودکان
(واحد آموزش سلامت)

در برخورد با کودک مبتلابه

اسهال و استفراغ چه باید کرد؟



بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)
<http://chmc.tums.ac.ir>

کودک را از سر بگیرید.

اگر کودک وزن از دست داده است، می‌توانید 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 پُر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، سُس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه

برای پیشگیری، رعایت موارد زیر لازم است:

- دست‌ها را بعد از توالت و قبل از خوردن غذا بشویید.
- آب سالم (آب جوشیده) تهیه کنید و میوه‌ها 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 نمایید.
- حیواناتی مثل خزندگان خانگی، منتقل‌کننده بیماری هستند، بعد از دست زدن به آنها و قفس‌شان دست‌ها را بشویید.
- خوراکی‌های منتقل‌کننده مثل تخم‌مرغ، گوشت، طیور و ... عامل بیماری هستند، در حمل و نگهداری و پخت این مواد غذایی دقت نمایید.

پرهیز شود و مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود. مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۰-۱۵ دقیقه داده شود. اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت، به حجم مایع اضافه شود. مایعات به سرعت جذب می‌شوند. 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 کم‌آبی، مایعات فراوان بنوشد.

اگر دیدید که کودک به غذا تمایل نشان می‌دهد، به تدریج 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 می‌کند و یا مزه پودرهای 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 نیاید، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سیب‌زمینی پخته‌شده، و ماست به او بخورانید.

اگر با غذاهای نرم مشکلی پیش نیاید، تدریجاً رژیم عادی