

تعریف اسهال :

اسهال یکی از بیماریهای شایع دوران شیرخواری و کودکی است. این بیماری بیشتر در کودکانی که با شیرگاو یا شیرخشک تغذیه میشوند دیده میشود و در کودکانی که شیر مادر میخورند کمتر است.

چه موقع کودک اسهال دارد؟ موقعی کودک اسهال دارد که مدفوع او آبکی باشد یا در خلال ۲۴ ساعت سه دفعه یا بیشتر مدفوع آبکی یا شل دفع نماید.

مهمترین خطر در اسهال کودکان کم آبی است که می تواند منجر به مرگ در کودک شود .

علل اسهال:

۱- عفونت: عفونت های ویروسی شایع ترین علل بروز اسهال در کودکان نوپا هستند.

۲- جانبی داروها

۳- آلرژی های غذایی

۴- انگل ها و باکتری ها.

بهترین راه برای جبران کم آبی و پیشگیری از کم آبی در یک کودک این است که به او محلولی که با ORS تهیه می شود بدهید .



انواع اسهال:

۱- اسهال حاد آبکی : مدفوع کودک آبکی و به دفعات متعدد و بدون خون می باشد. این نوع اسهال معمولاً در نتیجه ی ویروس ها ایجاد میشود ولی ممکن است میکروب ها نیز چنین نوع اسهالی به وجود آورند.

۲- اسهال خونی : موقعی اسهال را خونی می گویند که خون آشکار یا لخته های خون در داخل مدفوع وجود دارد. در بعضی از مواقع خون همراه بلغم و خلط در مدفوع دیده میشود. وجود مواد خلطی و خون در مدفوع نشانه ی این است که میکروب ها یا سموم آنها تورم و زخم در جدار روده به وجود آورده است.

۳- اسهال پایدار : اسهالی است که به طور حاد شروع و ۱۴ روز یا بیشتر ادامه داشته باشد. در این نوع اسهال سوء تغذیه و میکروب ها نقش مهمی دارند.

به کودک مایعات بیشتر از معمول بدهید تا از کم آبی پیشگیری شود.

ارزیابی کودک دچار اسهال :

۱- وجود خون در مدفوع

۲- دفع خون روشن یا مدفوع قیر مانند

۳- طول مدت اسهال

۴- تعداد اسهال آبکی در روز



علاوه بر پودر ORS مایعات مناسب عبارتند از :

-دوغ و آب

- سوپ سبزی یا مرغ

- آبی که با آن غله پخته شده باشد (همانند آب برنج بدون نمک)

- چای رقیق (غیر شیرین)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی فارس



پیشگیری از اسهال در کودکان

گروه هدف: مادران دارای کودک زیر ۵ سال

تهیه کننده : واحد سلامت خانواده

شبکه بهداشتی درمانی کوار تابستان ۱۳۹۷

با رعایت نکات ساده بهداشتی ، بیماری اسهال به آسانی قابل پیشگیری است .

- شستشوی مرتب دستها با آب و صابون بخصوص بعد از اجابت مزاج و قبل از صرف غذا
- از مصرف آب رودخانه - چاه - آبهای چشمه جدا خودداری نمائید.
- در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن ، آن را جوشا نیده و سپس مصرف کنید.
- با مصرف مواد غذایی اسیدی از قبیل آب لیمو ، نارنج و به همراه هر وعده غذا از ابتلا به انواع بیماریهای اسهال ی از جمله وبا پیشگیری نمائید.
- برای پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماریهای اسهالی از جمله و با شستشوی دستها قبل از خوردن غذا ضروری می باشد.
- میوه ها و سبزیجات خام را قبل از مصرف شسته ، ضد عفونی و گند زدائی نمائید.
- از شنا کردن در آبهای آلوده یا آبهایی که به سالم بودن آن مطمئن نیستیم بپرهیزید.
- در صورت مشاهده علائم بیماریهای اسهالی به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.

تلفن پایگاه مشاوره: ۰۹۱۷۷۳۷۸۱۷۰، ۰۹۱۷۹۱۹۶۷۰۴
 آدرس: واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت شهرستان کوار

مایعاتی که نباید در اسهال استفاده شود :

- بعضی مایعات ، بالقوه خطرناک هستند و نباید در اسهال داده شوند . به خصوص مایعات شیرین شده می توانند باعث تشدید اسهال شوند . بعضی از اینها عبارتند از :
- آب میوه ها و نوشابه های صنعتی
- چای شیرین
- قهوه - بعضی از دم کرده ها یا چای ها

برای پیشگیری چه باید کرد ؟

- جوشاندن یک دقیقه ای آبی که از سلامتش اطمینان ندارید
- شستشوی دست با آب و صابون قبل از غذا و بعد از اجابت مزاج
- خودداری از خرید هر گونه مواد غذایی و خوراکی از دست فروش ها
- سبزی ها و میوه ها را قبل از استفاده به درستی شستشو و ضد عفونی کنید .