

اسهال کودکان



از اینجا
شروع کنید

اسهال

• آیا کودک شما زیر ۶ ماه است؟

بله

هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

• آیا کودک شما استفراغ می کند؟

بله

به صفحه ۷۲ بخش
استفراغ مراجعه کنید و
به این صفحه برگردید.

خیر

• آیا کودک شما کمتر از ۲ یا ۳ بار مدفوع شل داشته است؟

بله

به رژیم طبیعی ادامه
دهید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

علائم کم آبی را بررسی کنید (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۷۴ بخش الف مراجعه کنید)

- آیا اجابت مزاج سیاه یا خونی است؟ **یا**
- آیا تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی یا ۳۹ درجه سانتی گراد مقعدی وجود دارد؟ **یا**
- آیا درد شدید معده وجود دارد؟ **یا**
- آیا کودک به شدت ناخوش احوال است، به شدت تحریک پذیر است، خیلی خواب آلود یا ضعیف است؟ **یا**
- آیا اسهال شدید و یا اجابت مزاج به مدت ۴ ساعت طول کشیده است؟

بله

در صورت لزوم
از داروی ضد تب
استفاده کنید
(صفحه ۶۰ را
ببینید) هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.



خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

اگر اسهال پس از ۲ روز بهبود
نیافت، به پزشک مراجعه کنید.

توصیه‌های خانگی

کودک شما اگر علایم زیر را داشته باشد، ممکن است به کم‌آبی دچار باشد:

- کودک ۸ ساعت، ادرار نکرده است.
- وقتی کودک گریه می‌کند، اشک جاری نمی‌شود.
- دهان کودک خشک و چشم‌ها فرو رفته‌اند.
- هنگام برخاستن کودک، سرگیجه پیدا می‌کند.
- کودک خواب‌آلود و ضعیف است.

توصیه‌های کلی برای کودک مبتلا به اسهال

اگر کودک شما تب دارد به بخش «تب کودکان» در صفحه ۵۸ رجوع کنید. هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانیم تا از رخداد کم‌آبی پیشگیری شود. غیر از این، هیچ درمان اختصاصی دیگری برای اسهال ویروسی وجود ندارد.

کودک شیر مادر خوار یا شیر مصنوعی خوار

تغذیه با شیر مادر را متوقف نکنید. در هر زمان ممکن، تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید. اگر مدفوع کودک خیلی آبیکی یا بسیار کم‌فاصله است. بین وعده‌های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید. گاهی در شیرخواران، قاشق یا قطره‌چکان می‌توانند به دادن مایعات به نوزاد کمک کنند. بسیاری از متخصصان استفاده از مایعات جبران کم‌آبی مثل آب و آس را برای پیشگیری از کم‌آبی از ابتدا توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این کار بسیار مطلوب است؛ ولی مزه او آس نوشاندن آن را به قدر کافی در کودکی که تشنه نیست، دشوار می‌کند. ما توصیه می‌کنیم برای اسهال خفیف و با فواصل زیاد، از آب یا آب میوه رقیق (مخلوط با نسبت برابر آب و آب میوه) برای مدت کوتاهی استفاده شود. اگر کودک استفراغ هم می‌کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، توصیه ما هم دادن آب و آس به کودک است. اگر احساس می‌کنید کودک به اندازه‌ای که مایع دفع می‌کند، مایع نمی‌نوشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. مهم‌ترین مساله این است که کودک را از نظر نشانه‌های کم‌آبی پایش کنید. (بالای همین صفحه را ببینید).

کودکان بزرگتر

اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را تحمل می‌کند، رژیم معمول را ادامه دهید. باید به این رژیم، مایعات اضافی بیفزایید. بسیاری از متخصصان استفاده فوری از محلول‌های جبران کم‌آبی (او آس) را توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این روش مطلوب است و از کم‌آبی پیشگیری می‌کند. ولی بعضی کودکان، این مایعات را نمی‌خورند چراکه طعم چندان خوشایندی ندارند ولی اگر خنک باشد تحمل آن آسانتر است.

توصیه‌های خانگی

۱. ما فکر می‌کنیم در اسهال خفیف با اجابت مزاج گاه‌به‌گاه، استفاده از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می‌برد و به راحتی آن را می‌نوشد راه مطمئنی است. آبمیوه‌ها باید با حجم مساوی آب، مخلوط شوند. سوپ‌ها (سوپ جوجه یا آب‌گوشت) یا عرق زنجبیل را می‌توان مدت کوتاهی استفاده کرد. به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط مایعات، تنها ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید به کودک مایعات جبران کم‌آبی به علاوه غذای جامد داد. ما توصیه می‌کنیم دست کم در هر ساعت به کودک ۹۰ تا ۱۸۰ میلی‌لیتر، مایع داد. گاهی استفاده از قاشق یا قطره‌چکان می‌تواند به کودک در خوردن مایع، کمک کند.

۲. هنگامی که دوباره غذا را شروع می‌کنید، بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که با غذای نرم و سبک مثل پلو، حریره، موز خرد شده، پوره سیب‌زمینی و نان آغاز کنید. ما توصیه می‌کنیم به کودکان از غذای سالمی که دوست دارند بدهید، به قدری که تهوع پیدا نکنند تا به تدریج طی ۱ تا ۲ روز به رژیم طبیعی برگردند.

۳. اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد، شیر بدون لاکتوز یا شیرهای مصنوعی با پایه سویا را می‌توانید چند روز امتحان کنید و ببینید اسهال کمتر می‌شود یا نه. اگر نمی‌توانید کودک تان را وادار کنید به اندازه لازم مایع بنوشد یا احساس می‌کنید که از دست رفتن مایعات بیش از میزان جبران آن است، باید به پزشک مراجعه کنید.

برای تهیه محلول جبران کم‌آبی خانگی به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.

اسهال

اسهال کودکان

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است. تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است. اسهال خفیف در کودکی که میزان دریافت مایع و غذای وی در حد طبیعی است معمولاً جدی نیست و نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد مگر اینکه ادامه یابد و یا به تناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر، مستلزم برنامه ریزی اختصاصی و پایش مجدانه است، تا اطمینان حاصل شود که کم آبی رخ نمی دهد. ممکن است ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد تا اجابت مزاج به وضع اولیه برگردد. اگر اسهال حاوی خون باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

علائم محتمل در کودکان:

- ◀ اجابت مزاج شل و آبکی
- ◀ دردهای متناوب شکمی
- ◀ کاهش اشتها
- ◀ تهوع
- ◀ استفراغ
- ◀ تب
- ◀ بدن درد

