

اسهال چیست؟

اسهال بیماری خطرناکی است و یکی از علل مهم مرگ و میر در کودکان زیر ۵ سال می باشد، که علت آن از دست دادن آب و املاح بدن است. هم چنین یکی از علل تأخیر در رشد جسمی کودکان، سوء تغذیه و مستعد شدن در برابر بیماری هاست.

تعریف اسهال: والدین کلمه ی اسهال را برای توصیف مدفوع آبکی و شل، افزایش دفعات مدفوع و یا مدفوع حجیم به کار می برند. یک تعریف دقیق تر از اسهال: به دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع آبکی و شل در شبانه روز گفته می شود.

البته در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند مدفوع در حالت عادی نرم تر و نیمه آبکی است. اما در اسهال تعداد دفعات زیاد و قوام مدفوع آبکی است. شایع ترین گروه سنی، کودکان بین ۵-۲ سال هستند. اسهال به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود:

اسهال حاد: در نتیجه ی یک عفونت بوده و خود به خود محدود می شود، عامل ایجاد کننده ویروس، باکتری و انگل است.

اسهال ممکن است توسط باکتری یا انگل موجود در آب و غذا ایجاد شود



اسهال مزمن: افزایش تعداد دفعات مدفوع و یا کاهش قوام آن بیش از ۱۴ روز به علت بیماری های سوء جذب ، نقص ایمنی، بیماری های التهابی روده، آلرژی غذایی و عدم تحمل لاکتوز یا قند شیر می باشد. در اسهال

مزمن مدت اسهال طولانی تر است و به صورت دوره ای بر می گردد.

علت اصلی بستری شدن ۵۰-۲۰ درصد کودکان در بیمارستان اسهال می باشد و در نتیجه، کمبود آب و سوء تغذیه ، کودک را تهدید می کند.

در اسهال حاد که کمتر از ۱۴ روز طول می کشد درمان خاصی وجود ندارد.



عوامل و راه های پیشگیری از اسهال :

۱- تغذیه با شیر مادر باعث افزایش مقاومت کودک در برابر اسهال می شود ، سرپستانک و شیشه یک عامل آلرژی در شیر خواری است که شیر خشک مصرف می کند. پس باید کودک را به استفاده از فنجان و قاشق عادت دهیم. در سن ۶ ماهگی پس از شروع غذای کمکی، میزان ابتلا و مرگ و میر ناشی از اسهال افزایش می یابد ولی شیرخواری که در این مدت شیر مادر خورده باشد در برابر اسهال مقاوم تر است.

۲- رعایت بهداشت دست ها قبل از شیردادن و تمیز کردن سینه و نگهداری غذای کمکی در یخچال جهت پیشگیری از بروز اسهال مفید می باشد.

۳- رعایت بهداشت فردی و شستن صحیح دستها موقع توالت رفتن جهت جلوگیری از انتقال میکروب اسهال از طریق دست آلوده بسیار مهم می باشد.

۴- استفاده از آب لوله کشی سالم و در صورت عدم دسترسی ، مصرف آب جوشیده .

۵- دفع صحیح زباله ۶- ایمن سازی و واکسیناسیون کودک علیه سرخک ۷- تغذیه مناسب و جلوگیری از سوء تغذیه

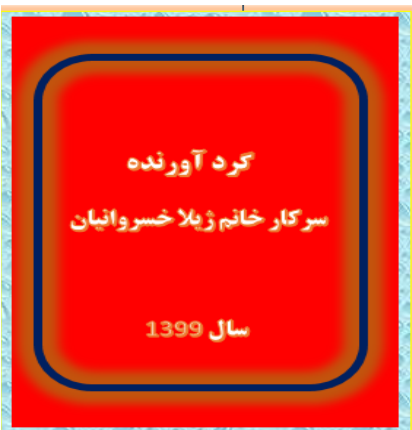
عوارض:

ضعف شدید، بی حالی، ادرار کمتر از ۳-۲ بار در روز و به میزان کم، خواب آلودگی، فرو رفتگی چشم ها، تنفس تند و عمیق. بیماری التهابی روده باعث دفع گلبول قرمز و گلبول سفید می شود.



۳ قانون اصلی مراقبت از کودک مبتلا به اسهال

۱- برای جلوگیری از کم آبی بیش از قبل به کودک مایعات بنوشانید و در کودک زیر ۶ ماه تغذیه با شیر مادر را افزایش دهید، در کودک بالاتر از ۶ ماه از لعاب برنج سوپ دوغ و او ار اس استفاده کنید. آب میوه های صنعتی، چای خیلی شیرین و نوشابه گازدار اسهال را تشدید می کند.



۲- افزایش تعداد دفعات شیردهی و مصرف مواد غذایی مثل: سبزی، حبوبات، غلات، گوشت بدون چربی یا ماهی، تخم مرغ، ماست و سیب زمینی.
۳- برای افزایش کالری دریافتی ۱-۲ قاشق چایخوری روغن به هر وعده غذا افزوده شود (بیشتر برای اسهال مزمن)
درمان و تدابیر درمانی بیماری اسهال:
هدف از درمان تعادل مایعات و جایگزین کردن مایعات و املاح از دست رفته است. مایع درمانی با او ار اس و رژیم غذای معمولی هر چه سریع تر شروع شود. (ا ار اس) دقیق ترین، ارزان ترین و موثرترین روش مایع درمانی است. در کم آبی شدید از سرم قندی و نمکی استفاده می شود.
طرز تهیه او ار اس
یک بسته پودر او ار اس را درون یک ظرف تمیز بریزید ۱ لیتر آب آشامیدنی را داخل ظرف ریخته و با پودر مخلوط کنید تا کاملاً حل شود. بهتر است آب جوشیده و سرد شده باشد، بعد از تهیه آن را درون یخچال قرار دهید. محلول روز قبل را دور بریزید. در صورت استفراغ کودک با او ار اس بعد از ده دقیقه محلول را دوباره به آهستگی شروع کنید. محلول را به طور مرتب و به مقدار کم هر ۱ یا ۲ دقیقه، یک قاشق چای خوری به کودک بدهید

۳- خشکی دهان، رنگ پریدگی، سردی پوست، فرو رفتگی ملاحظ، افزایش نبض و تنفس، کاهش فشار خون از علائم کم آبی بوده و نیاز به دادن او ار اس دارد.
۵- پوست اطراف مقعد تمیز شود زیرا اسهال پوست اطراف مقعد را تحریک می کند و از پماد اکسید دوزنگ در صورت تحریک محل استفاده نمایید.
۶- مادر دست خود را مرتب شستشو دهد به خصوص بعد از تماس با مدفوع کودک.

یک بسته پودر او ار اس را درون یک ظرف تمیز بریزید ۱ لیتر آب آشامیدنی را داخل ظرف ریخته و با پودر مخلوط کنید تا کاملاً حل شود. بهتر است آب جوشیده و سرد شده باشد، بعد از تهیه آن را درون یخچال قرار دهید. محلول روز قبل را دور بریزید. در صورت استفراغ کودک با او ار اس بعد از ده دقیقه محلول را دوباره به آهستگی شروع کنید. محلول را به طور مرتب و به مقدار کم هر ۱ یا ۲ دقیقه، یک قاشق چای خوری به کودک بدهید

محلول او ار اس اسهال را متوقف نمی کند اما از کاهش مایعات بدن جلوگیری می کند.
توجهات
۱- از مصرف خودسرانه ی آنتی بیوتیک در بیماری اسهال جداً خودداری شود چون باعث از بین رفتن

منابع :

۱. کتاب مرجع پرستاری کودکان ونگ ۱۳۹۴
۲. بیماری های دستگاه گوارش نلسون ۲۰۱۴
۳. پرستاری داخل جراحی، برونر و سوارث، (۲۰۱۴)