

اسهال چیست؟

اسهال بیماری خطرناکی است و یکی از علل مهم مرگ و میر در کودکان زیر 5 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 3 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 5-2 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 مزمن: افزایش تعداد دفعات مدفوع و یا کاهش قوام آن بیش از 14 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 20-50 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 14 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 6 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.

۱-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.

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

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

۱-دفع صحیح زباله 6- ایمن سازی و واکسیناسیون کودک علیه سرخک 7- تغذیه مناسب و جلوگیری از سوء تغذیه عوارض:

ضعف شدید، بی حالی، ادرار کمتر از 3-2 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



پاکستان

سید الشہداء (ع) قادر آباد

# اسہال

کد سند: SSH-BGC-PE-03

ویرایش: ۱ بازنگری: ۲

کردآورنده: آزادہ خسروانیان کارشناس پرستاری



تایید سوپروایزر آموزشی	تایید مسئول علمی بخش

۱- برای جلوگیری از کم آبی بیش از قبل به کودک مایعات بنوشانید و در کودک زیر 6 ماه تغذیه با شیر مادر را افزایش دهید، در کودک بالاتر از 6 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.

۱- افزایش تعداد دفعات شیردهی و مصرف مواد غذایی مثل: سبزی، حبوبات، غلات، گوشت بدون چربی یا ماهی ، تخم مرغ، ماست و سیب زمینی .

۱- برای افزایش کالری دریافتی 1-2 قاشق چایخوری روغن به هر وعده غذا افزوده شود (بیشتر برای اسهال مزمن)

توجهات

1- از مصرف خودسرانه ی آنتی بیوتیک در بیماری اسهال جداً خودداری شود چون باعث از بین رفتن میکروب های طبیعی روده و اسهال مزمن می شود .

اسهال بدون تب احتیاج به آنتی بیوتیک ندارد .  
۳- خشکی دهان، رنگ پریدگی ، سردی پوست، فرو رفتگی ملاج، افزایش نبض و تنفس ، کاهش فشار خون از علائم کم آبی بوده و نیاز به دادن او ار اس دارد .

۴- پوست اطراف مقعد تمیز شود زیرا اسهال پوست اطراف مقعد را تحریک می کند و از پماد اکسید دوزنگ در صورت تحریک محل استفاده نماید.

۵- مادر دست خود را مرتب شستشو دهد به خصوص بعد از تماس با مدفوع کودک.

منابع :

- ۱ . کتاب مرجع پرستاری کودکان ونگ 1394
- ۲ . بیماری های دستگاه گوارش نلسون 2014
- ۳ . پرستاری داخل جراحی، برونر و سودارث،