

## تعریف



➤ اسهال یک علامت است که در نتیجه ی بیماری های با عملکرد گوارشی است که علت آن ویروسی، باکتریایی یا انگلی است و از عوارض مهم اسهال، دهیدراتاسیون (کم آبی بدن) و عدم تعادل الکترولیت (املاح بدن) است که به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود:

۱. **اسهال مزمن:** افزایش درمقدار مدفوع و محتوی آب افزایش یافته بیش از ۴ هفته است و به دلیل شرایط مزمن مانند بیماری التهابی روده، کمبود ایمنی، آلرژی غذایی یا عدم مدیریت کافی اسهال حاد ایجاد میشود.

۲. **اسهال پایدار (persistant):** بدلیل حساس شدن پرزهای روده یا کمبود آنزیم لاکتاز ثانویه ایجاد می شود.

۳. **اسهال حاد:** افزایش ناگهانی در مقدار و تغییر در انسجام مدفوع است. ممکن است با عفونت دستگاه تنفسی فوقانی دستگاه ادراری یا آنتی بیوتیک درمانی همراه شود. معمولاً به مدت ۱۴ روز خود محدود کننده است و بدون درمان خاصی فروکش می کند.

➤ **راه انتقال:** بیشتر از طریق غذای آلوده، آب آلوده یا از فردی به فرد دیگر در مواردی که تماس مستقیم است سرایت می کند.

➤ **مایع درمانی در اسهال حاد:**

- در کم آبی خفیف علائم افزایش تشنگی و اندکی خشکی مخاط دهان وجود دارد که با خوردن ۱۰ سی سی محلول اوآراس به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک می توان مایع درمانی انجام داد که اگر بیمار تمایلی به خوردن محلول اوآراس نداشت میتوان شیر را جایگزین کرد.
- در کم آبی متوسط که علائم شدیدتر از مورد قبل است و کودک با بیقراری و ولع زیاد برای خوردن مایعات دارد و قوام پوست از دست داده و زیر چشم گود افتاده، ملاحظ فرورفته و مخاط خشک در کودک وجود دارد که در اینصورت بایستی به پزشک مراجعه کرد و با خوراندن ۱۰ سی سی محلول اوآراس به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک می توان مایع درمانی جایگزین دفع مدفوع را انجام داد.
- در کم آبی شدید، کودک بسیار بی حال می باشد و معمولاً حتی توان گریه کردن را ندارد، تنفس کودک سریع است و کاهش سطح هوشیاری دارد که در این مورد اورژانسی می باشد و بایستی فوراً به اورژانس بیمارستانی و پزشک مراجعه کرد تا کودک سرم درمانی شود و لازم بذکر است در این مورد از خوراندن محلول اوآراس و مایعات به کودک خودداری گردد چون ممکن است باعث خفگی وی شود.

➤ **طرز تهیه محلول ORS:**

امروز در داروخانه ها اوآراس به صورت آماده و ساشه ای وجود دارد که جهت آماده نمودن ساشه ی آن بصورت زیر عمل کنید:



چهار لیوان آب جوشیده سرد شده را در پارچ ریخته و یک بسته پودر را به آن اضافه می کنیم، پارچ را در یخچال قراردید تا محلول خنک باشد و در صورت تمایل شیرخوار به خوردن ORS یک لیوان از آن را از یخچال خارج کرده و هر ۵ دقیقه یک قاشق غذا خوری به کودک داده می شود. پس از نیم ساعت اگر استفراغ نداشت، هر ۲ دقیقه یک قاشق می دهیم و مجدداً اگر استفراغ نداشت مقدار بیشتری را به کودک می دهیم.

با توجه به اینکه این محلول را فقط به مدت ۲۴ ساعت میتوان در ظرف درب بسته در یخچال نگهداری نمود، می توان بسته به میزان استفاده، نصف ساشه با دو لیوان آب جوشیده سرد شده را حل کرد.



### ➤ پیشگیری و مراقبت:

مهم ترین مداخله برای اسهال پیشگیری است.

- دست های خود و کودکان را مکرراً بشوید.
- از دادن آب میوه ها و غذاهای شیرین به کودک در طی دورانی که اسهال دارد پرهیز کنید .
- رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر باشد. (شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز نارس، سیب، مایعات غیر شیرین)



- ترجیحاً مصرف میوه را محدود کنید و در صورت مصرف ، حتماً پوست میوه را جدا کنید.
- مصرف سیب پخته شده و رنده شده توصیه می شود.
- مصرف نان سفید ، برنج به صورت کته ساده ، سیب زمینی پخته شده و ماست پروبیوتیک توصیه می شود.
- محصولات پروبیوتیک مانند ماست پروبیوتیک مصرف شود.
- مصرف سبزیجات نفاخ مانند کلم ، ترب ، پیاز ، خیار و ذرت را در کودک مبتلا به اسهال و مادران شیرده محدود کنید.
- از تجویز خودسرانه داروی ضد اسهال برای کودک خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده ، لبنیات پرچرب ، سوسیس و کالباس ، خامه و کره پرهیز شود.
- پس از پایان دوره اسهال بکوشید تا حداقل طی ۲ هفته با تغذیه مناسب و پرکالری انرژی از دست رفته کودک را جبران کنید.
- مراقبت از پوست اطراف باسن بسیار لازم است زیرا در اسهال پوست باسن در معرض تحریک شدید قرار گرفته بنابراین پوشک کودک مرتباً تعویض گردد و باسن پس از هر بار دفع با آب و صابون ملایم شسته شود و با صلاح دید پزشک از پماد استفاده شود.
- در صورت خشکی پوست، کاهش اشک و بزاق، عطش زیاد، بی حالی و ضعف سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

منبع: راهنمای بالینی پرستاری کودکان وونگ ۲۰۲۴

تهیه کننده: فاطمه غالبی کارشناس پرستاری / سمیه بگ پور کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر افسانه نظری فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان

ناظر کیفی: فاطمه غالبی سوپروایز آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۴