

# اسهال چیست؟

## Diarrhea

### تعریف

اسهال به حداقل دفع سه نوبت مدفوع شل یا آبکی در طی ۲۴ ساعت گفته می شود. قوام مدفوع بیشتر از تعداد دفعات اجابت مزاج اهمیت دارد به طوری که دفع مکرر مدفوع شکل گرفته اسهال محسوب نمی شود. همچنین مدفوع بچه هایی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می کنند حصیری شکل و شل است ولی اسهال تلقی نمی شود. اسهال علامتی حاصل از وجود اختلال در هضم، جذب، عملکرد ترشحي روده می باشد.

### عوارض

کمبود آب؛ یکی از عوارض اسهال در کودکان، ازدست دادن آب فراوان از بدن است اسهال خفیف، معمولاً باعث از دست دادن مایعات زیاد نمی شود، اما اسهال می تواند، متوسط یا شدید باشد. کم آبی شدید، خطرناک است و می تواند باعث تشنج، آسیب مغزی، و حتی مرگ شود پس علائم کم آبی را بدانید. اگر فرزند شما دچار علائم زیر شد، با پزشک خود تماس بگیرید: **سرماخوردگی و سرگیجه - ادرار بسیار کم - خشکی و چسبندگی دهان - ادرار زرد تیره گریه بی بدون اشک - سردی و خشکی پوست - کمبود انرژی - سن کمتر از شش ماه - بی قراری، بی حالی، عدم توانایی در آشامیدن - تب بالا - اسهال دارای خون - تشدید اسهال - دل درد - خشکی پوست - رنگ پریدگی و سردی انتهاها**

### علائم و نشانه های خطرناک اسهال در کودکان

خیلی ضعیف است، که بتواند طاقت بیاورد.	گیج است و یا سرگیجه دارد.
خیلی بیمار است.	بیش از سه روز اسهال داشته است.
زیر ۶ ماهه است.	استفراغ سبز و خونی یا مایع زرد.
دارای مدفوع خونی است	دارای تب بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد است
بدنش دچار جوش شده است.	به نظر می رسد بدنش خشک شده است.
نمی تواند مایعات را نگه دارد و یا بیش از دو بار استفراغ کرده است..	زیر یک ماهه است و سه بار، یا بیش از سه بار اسهال کرده است.
بیش از چهار دفعه در طول روز گذشته	اگر نوزاد است و در ۶ ساعت اخیر ادرار نکرده
اسهال بوده و به مقدار کافی، آب ننوشیده است.	و اگر خردسال و یا کودک بزرگ است و در ۱۲ ساعت اخیر ادرار نکرده.
بیش از دو ساعت است که درد معده دارد.	دارای یک سیستم ایمنی ضعیف است.



### شناسنامه

منبع:	برونر (فصل کوارش)
تهیه کننده:	ولید آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری:	پاییز ۱۴۰۰
تاریخ اعتبار:	دو سال
تایید کننده:	مسئول علمی بخش

### ارتباط با ما:

شماره تماس:

071-2279701-9

داخلی:.....

وبسایت:

<http://shirazmch.ir>

ایمیل:

[motherhosp@gmail.com](mailto:motherhosp@gmail.com)



بیمارستان فوق تخصصی مادر و کودک غدیر  
GHADIR MOTHER & CHILD HOSPITAL

## درمان

جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته ی بدن، کنترل جذب و دفع کودک بهترین راه جبران مایعات از دست رفته مصرف ORS است. در صورت کم آبی شدید و عدم خوردن مایعات کودک مایع درمانی با سرم انجام شود

## اقدامات

در طول اسهال تغذیه کودک باید ادامه پیدا کند بصورت کلی هیچگاه نباید از دادن غذا به کودک امتناع ورزید، در کودکان شیرخوار باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد.

از مصرف مایعات صاف شده خوراکی همچون آب میوه، نوشیدنی هایی مثل نوشابه، ژلاتین باید پرهیز شود.

مواد حاوی کافئین (مثل قهوه) نیز نباید استفاده شود زیرا کافئین با اثرات ادرار آوری خود می تواند موجب دفع آب و سدیم شود. از مصرف غذاهای چرب و شیرین خودداری کنید.

سایر غذاهایی که علاوه بر شیر مادر توصیه می شود :

حبوبات و غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز، لعاب برنج، انواع دوغ، سوپ سبزیجات، سوپ جوجه، چای کم رنگ شیرین نشده، آب هویج

## مراقبت از کودکان برای جلوگیری از ابتلا به اسهال کار سختی

### نیست، فقط کفایت نکات زیر را رعایت کنید:

- مراقب باشید که کودکان قبل از غذا و بعد از دستشویی حتما دستان خود را کامل بشویند. اگر دستان شما و یا بچه هایتان کثیف باشند، میکروب ها براحتی با **مکیدن انگشتان** توسط کودک، و یا گاز گرفتن دستان وارد بدن کودک شود.
- سطوح حمام را تمیز نگه دارید، که مانع از گسترش میکروب های عفونی می شود.
- میوه ها و سبزیجات باید قبل از غذا کاملاً شسته شوند.
- گوشت باید در اسرع وقت در یخچال نگهداری شود.
- مناطق تغذیه حیوانات خانگی را از مناطق غذای خانواده جدا کنید.

