

آموزشهای خود مراقبتی:

در جریان بیماریهای اسهالی ، استفراغ باعث اختلال الکترولیت ها ایجاد میشود ، و با اصلاح تدریجی آن استفراغ متوقف خواهد شد ومعمولا نیازی به داروهای ضد استفراغ پیدا نمی شود .مایعات را از مقدار کم با فواصل نزدیک شروع نموده و به تدریج بر حجم مایع اضافه نموده وفواصل را طولانی تر نمایید.تغذیه با شیر مادر بایدادامه یابد.در صورت وجود استفراغ از دادن مایعات ولرم با حجم زیاد خودداری شود، چون باعث تشدید استفراغ خواهد شد.جهت تغذیه،از مایعات کم شیرین و خنک استفاده نمایید .پس از مایع درمانی در اولین فرصت رژیم معمولی بر حسب تحمل شروع شود،زیرا دادن به موقع غذای طبیعی میتواند تعداد دفعات مدفوع و اتلاف وزن را کاسته و طول مدت بیماری را کوتاه سازد. ابتدا از غذاهای نرم مثل فرنی و سوپ شروع کرده و بتدریج از غذاهای سفت استفاده نمایید .(بعد از قطع استفراغ بلافاصله غذاهای جامد را شروع نکنید!)مایع درمانی خوراکی با محلول ORS جهت جایگزینی مایع و الکترولیت پس از هر بار دفع و استفراغ ضرورت دارد .



توجه :استفراغ مانع از مایع درمانی نمیشود.در صورت استفراغ محلول خوراکی به مقدار کم و مکرر به کودک خورانده شود . (در شیرخواران کوچک ۵ cc و در کودکان ۱۰cc هر ۵ دقیقه) (۱ تا ۲ قاشق مرباخوری هر ۵ تا ۱۰ دقیقه)ORS را به طور متناوب همراه با آب، شیر مادر یا فرمولابه کودک بدهید.جهت پیشگیری از انتقال عفونت، دستها به طور دقیق و مرتب شسته شود. ناحیه پرینه خشک و تمیز نگه داشته شود و پوشک به طور مکرر تعویض نموده و برای جلوگیری از پخش مدفوع از پوشک مناسب استفاده شده و محکم بسته شود.

در صورت بروز هر یک از موارد ذیل به پزشک اطلاع دهید:سن کمتر از ۶ ماه،بروز علائمی نظیر بی قراری یا بیحالی ،عدم توانایی در آشامیدن ، تب بالا ، اسهال دارای خون، تشدید اسهال، تشدید استفراغ، دل درد و علائم کم آبی شامل خشکی پوست ، رنگ پریدگی و سردی انتهاها، کاهش حجم ادرار، نبض و تنفس بالا



اسهال



تهیه کننده : راحله وفا - بخش بستری موقت

واحد آموزش بیمارستان دکتر شیخ

علائم و نشانه‌ها :

افزایش ناگهانی تعداد دفعات اجابت مزاج و تغییر قوام مدفوع (شل یا آبکی)، بیقراری (بعلت تشنگی) و لعل به خوردن مایعات، دل درد و دل پیچه، وجود رگه های خون و بلغم در مدفوع که ممکن است همراه باتب باشد. در صورت ادامه اسهال و عدم انجام اقدامات درمانی (جبران نشدن مایعات از دست رفته) علائمش و کم بیحالی، عدم توانایی در خوردن، تند شدن ضربان قلب و سردی انتهاها ظاهر میشود.

درمان :

هدف از درمان در اسهال جایگزین کردن مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته می باشد. بدین معنی که به همان مقدار که کودک مایعات دفع می کند باید از طریق خوردن جبران شود تا علایم کم آبی ایجاد نشود. بهترین راه جبران مایعات از دست رفته مصرف ORS می باشد که راهی آسان و قابل انجام در منزل نیز می باشد. فقط در مواردی که بیمار کم آبی شدید داشته باشد و قادر به خوردن مایعات نباشد راه وریدی (مایع درمانی تزریقی با سرم) را انتخاب می نماییم، ولی به محض اینکه بیمار قادر به خوردن بود به تدریج راه تزریقی را قطع نموده و مایع درمانی خوراکی را ادامه می دهیم. برای تمام اسهالها آنتی بیوتیک تجویز نمی شود

درمان خوراکی با محلول

(او آر اس) بهترین ، ساده ترین ،
بی خطر ترین و ارزانترین راه است

رژیم غذایی مجازو غیر مجاز :

هیچگونه تغییری در رژیم غذایی بیمار داده نمی شود، سوپ و غذاهای کودک حاوی روغن باشد، کته ماست، فرنی، چای کمرنگ کم شیرین، دوغ و... جهت تغذیه کودک مفید است. (مصرف دوغ با نمک حتی برای کودکان زیر یک سال نیز مفید است). از مصرف نوشابه و آب میوه‌های بازاری باید پرهیز شود. آب هندوانه، آب پرتقال تازه، آب هویج و کمپوت سیب کم شیرینی نیز مفید است

هدف کلی: رفع کم‌آبی کودک به دنبال دفع زیاد مایع از طریق مدفوع یا استفراغ

اسهال چیست ؟

افزایش ناگهانی تعداد دفعات مدفوع آبکی را اسهال می گویند.

اسهال، علامتی از اختلال در جذب آب و الکترولیتها و دفع غیر طبیعی آنها به دلیل صدمه وارد شده به پوشش مخاطی روده می باشد.

علل اسهال : عوامل متعددی مانند ویروسها، باکتری ها، قارچها، انگلها و مصرف آنتی بیوتیکهای خوراکی و ملینها می توانند منجر به اسهال شوند.

اسهال مزمن : اسهالی که بیش از ۲ هفته طول کشیده باشد را اسهال مزمن می گویند که این وضع غالبا حاصل از شرایط مزمنی نظیر مشکلات سوء جذب، بیماری‌های التهابی روده، نقص سیستم ایمنی و ... می باشد.

عوامل مستعدکننده:

کودکان با سن پایین بیشتر مستعد اسهال هستند و شدت اسهال در آنها بیشتر است (سیستم ایمنی کودکان به دلیل عدم تماس با عوامل بیماری زای متعدد از آنتی‌بادیهای اکتسابی به اندازه کافی برخوردار نیست)، شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند، سوءتغذیه و ضعف سیستم ایمنی، فقدان آب آشامیدنی سالم، عدم رعایت نکات بهداشتی بخصوص شستن دست، عدم نگهداری صحیح مواد غذایی، ازدحام جمعیت، مسافرت به کشورهای دیگر، آلرژی مواد غذایی، استرس حاد، تجویز آنتی بیوتیکها و ...

