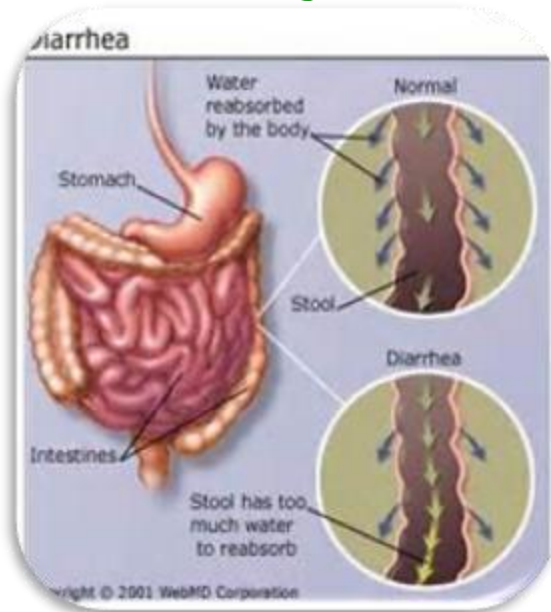


اسهال



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمار

در کودکان به موارد زیر توجه شود.

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه فوری به

پزشک شامل:

- اگر اسهال بیش از 48 ساعت به طول انجامید
- اگر مخاط، خون یا کرم در مدفوع وجود دارد
- اگر تب بیش از 38/5 درجه وجود دارد
- اگر درد شدید شکم و راست روده وجود دارد
- اگر علائم کم آبی مانند خشکی دهان و پوست چروکیده و تشنگی شدید و کمی یا عدم وجود ادرار مطرح است.

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

4-55228581

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

فرد تأیید کننده: دکتر دهقان

G

کد:

5- حداقل به میزان 6-8 لیوان آب و 1 لیوان چای کمرنگ بنوشید.

6- از خوردن نوشیدنی های گاز دار، الکل، سبزیجات نفاخ و انواع کلم و پیاز، شکلات و فلفل اجتناب کنید.

7- از مواد غذایی شیرین و شیرینی ها و انواع کیک و کمپوت اجتناب کنید.

8- از آب میوه و میوه های خام بویژه مرکبات خودداری کنید.

9- از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه پرهیز کنید.

10- از خوردن سبزیجات خام اجتناب کنید.

11- اگر همراه اسهال، تهوع وجود دارد قطعات کوچک یخ بجوید.

12- اگر دل پیچه وجود دارد بر روی شکم کمپرس گرم بگذارید.

14- از خوردن غذاهای خیلی گرم و یا خیلی سرد اجتناب کنید زیرا محرک حرکات روده ای اند و ممکن است سبب اسهال شوند.

15- تا بهبود کامل اسهال از برگشت سریع به رژیم غذایی معمولی اجتناب کنید و مواد غذایی را کم کم به برنامه غذایی تان اضافه کنید.

اسهال:

اسهال عبارت از افزایش در دفعات اجابت مزاج بیش از سه بار و افزایش مقدار مدفوع و تغییر در قوام مدفوع اسهال معمولاً با فوریت در دفع و ناراحتی در اطراف مقعد و بی اختیاری همراه است

اسهال ممکن است حاد یا مزمن باشد

اسهال حاد اغلب بدلیل عفونت است و معمولاً خود بخود کنترل میشود. اما اسهال مزمن مدت بیشتری ادامه دارد و دوره های عود دارد.

مصرف بعضی داروها مثل هورمون تیروئید . نرم کننده های مدفوع آنتی اسیدهای دارای منیزیم . آنتی بیوتیک ها و بیماری دیابت برخی غذاهای آماده برای تغذیه از راه لوله معده . پرکاری تیروئید . رادیوتراپی و شیمی درمانی مسمومیت غذایی والودگی انگلی . سندرم سو جذب روده تحریک پذیر وانسداد و فلج روده ای و ایدز و.... میتوانند سبب اسهال شوند

فاکتورهای مستعدکننده بروز اسهال:

سن کم ، سوء تغذیه ، بیماری مزمن ، استفاده از آنتی بیوتیک ، آب الوده ، بهداشت ضعیف ، تهیه و نگهداری غیربهداشتی مواد غذایی ، مسافرت به نواحی توسعه نیافته .

نشانه ها:

علاوه بر افزایش در دفعات و محتوی ابکی مدفوع ، بیمار معمولاً دچار کرامپ های شکمی و نفخ و قارو قور کردن روده ای و بی اشتها و تشنگی است.

انقباضات درد ناک مقعد و زور زدن بیهوده و دردناک نیز ممکن است وجود داشته باشد.

سایر علائم بستگی به شدت و علت اسهال دارد و شامل کم آبی وعدم تعادل املاح و کاهش ادرار و پوست خشک وضعف عضلانی بی حسی و بی حالی و کاهش فشارخون و گیجی است.

درمان شامل:

تدابیر اولیه برای کنترل علائم و پیشگیری از عوارض و رفع علت ایجاد کننده است.

اقدامات لازم:

1- رساندن مایعات به میزان کافی

الف (تجویز محلول خوراکی **ORS** برای اسهال متوسط و شدید توام با کمبود مایع ضروریست

ب (تجویز مایعات وریدی برای اسهال شدید .

نحوه تهیه محلول او ار اس

یک بسته از پودر آماده را داخل یک لیتر (4 لیوان) آب جوشیده سرد شده بریزید و پس از اطمینان از حل شدن ترکیب طبق دستور پزشک معالج تدریجاً محلول نوشیده شود.

مهمترین عامل در پیشگیری از اسهال در کودکان،

تغذیه با شیر مادر است.

الف (مشاهده و ثبت تحمل کودک به تغذیه .

ب (تجویز **ORS** و به دنبال آن شروع هر چه زودتر تغذیه کودک - تغذیه با شیر مادر در شیرخواران باید ادامه داشته باشد . .

2- پیشگیری از عفونت

الف) شستن دست ها قبل از هر تماس با مواد غذایی

ب) شستشوی دستها پس از اجابت مزاج

ج) اجرای کامل و دقیق مراحل شستشو و ضد عفونی مواد

غذایی میوه و سبزیجات

د) توجه به حفظ و نگهداری مواد غذایی در شرایط صحیح

توصیه های مراقبتهای غذایی

1- برای پیشگیری از بروز اسهال از خوردن غذاهای خام و نیمه خام و غذاهای بوفه ای و یا غذاهای آماده که مدتی بیرون از یخچال مانده اند جدا اجتناب کنید.

2- سیب پوست کنده، موز، سیب زمینی پخته و هویج پخته بواسطه نوع فیبرشان در بهبود اسهال موثرند.

3- برنج ساده پخته شده (کته) همراه با ماست و مرغ آب پز بدون روغن مناسب است.

4- غذاهای پروتئینی مانند گوشت - پنیر به علت محتوی فیبر کمتر در بهبودی اسهال موثرند.

--	--	--