



اسهال



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی ناکستان

مقدمه :

هر ساله با شروع فصل گرما تعداد بیماریهای روده ای افزایش می یابد و بیشتر عامل آن مسافرت ها و نگهداری مواد غذایی بصورت غیر بهداشتی و عدم رعایت بهداشت فردی و محیطی می باشد

اسهال چیست ؟

اسهال که با تعیین قوام مدفوع همراه است : عبارت است از دفع آبی با حجم زیاد که بیش از ۵ بار در روز باشد . معمولاً بصورت ناگهانی شروع و ۷-۳ روز طول می کشد . اسهال اکثراً منشأ عفونی داشته و در تمام دنیا پراکنده است . عامل بیماری اسهال در کودکان ویروس ها هستند و باعث عدم جذب مواد غذایی در روده ها می شوند و پرزهای روده باریک آسیب می رساند و در نتیجه میکروب وارد روده شده و بعضی از آنها تولید سم می کنند که منجر به اسهال می شوند . در بعضی از موارد عفونت های گوارشی - تنفسی - ادراری - گوش میانی نیز منجر به اسهال می شوند .

علائم اسهال :

علاوه بر قوام مدفوع - تب - استفراغ - تهوع - شکم درد - عرق بی حالی - کم آبی در بعضی از موارد دیدن خون در مدفوع - بی قراری - خشکی پوست - عطش زیاد



روش انتقال

تماس مستقیم : بیماری می تواند از طریق دستهای آلوده - استفراغ بیمار و تماس بالوازم آلوده بیمار منتقل شود .

تماس غیر مستقیم :

آشامیدن آب آلوده - شستشوی نا مناسب میوه و سبزی با آب آلوده یا عدم ضدعفونی سبزیجات - تغذیه کودکان و نوزادان با بطری بجای شیر مادر یک عامل انتقال بیماری می تواند باشد .

چگونه از ابتلا به اسهال جلوگیری کنیم

۱. استفاده از آب آشامیدنی سالم برای شستشو و پخت و پز
۲. خودداری از خوردن آب چشمه ها - نهرها - رودخانه ها
۳. قبل از مصرف میوه و سبزیجات آنها را ضد عفونی کنید .
۴. در صورتی که کودک از شیر بطری استفاده می کند . بلافاصله پس از خوردن شیر باقی مانده دور ریخته و بطری را با دقت بشوئید .
۵. قبل از تهیه غذا و قبل از شروع غذا دادن به کودکان و پس از اجابت مزاج (دستشویی) دستها را با آب و صابون کامل بشوئید .
۶. ناخن های خود را کوتاه نگه دارید .
۷. از دست فروشان و محل های غیر معتبر برای فرزندان خود چیزی نخرید .
۸. خودداری از خوردن غذاهای که باعث آلرژی و حساسیت در کودک می شوند مثل آلو و حیوانات .

رژیم غذایی در بیماری اسهال :

- * اولین قدم جلوگیری از کم آبی بدن است که از طریق مصرف زیاد مایعات شامل آب ، چای کم رنگ و دوغ و آب مرغ ، آب گوشت و محلولهای ORS تأمین می شود .
- * نحوه تهیه ORS خانگی : آب جوشانده ۱۵۰ سی سی + آب پرتقال تازه ۱۵۰ سی سی + شکر یک قاشق غذا خوری + نمک ۱/۴ قاشق مرباخوری و حجم نهایی با آب جوشیده به ۵۰۰ سی سی رسانده شود .
- * اگر کودک زیر ۶ ماه است و شیر مادر می خورد ادامه شیر دهی و اگر شیر خشک می خورد شیر خشک ۵۰ درصد رقیق شده مصرف شود
- * در بعضی موارد پزشک از تجویز ORS استفاده می کند که طبق سن و وزن کودک میزان آن متفاوت است .
- زیر ۲ سال : هر ۲۰ دقیقه یک قاشق (۵۰-۱۰۰ سی سی)
- بالای ۲ سال : با لیوان (۲۰۰-۱۰۰ سی سی)
- * غذاهای مضر در اسهال : آب سیب ، هلو ، نوشابه های گازدار و شیرین و کافئین دار ، شیر (در روزهای اول مصرف نشود)
- * غذاهای مفید در اسهال : سیب بدون پوست ، موز ، ژلاتین کم شیرین ، سیب زمینی آب پز ، برنج کته ، تخم مرغ آب پز ، ماست پروبیوتیک ، دوغ کفیر
- * سبزیجات و میوه ها در روزهای اول اسهال مصرف نشود
- * سوپ بدون ادویه و رب تهیه شود



اقدامات لازم برای جلوگیری از سوختن پای کودک :

دفع سریع و پی در پی مدفوع در مبتلایان به اسهال باعث التهاب پوست لطیف کودک می شود

برای جلوگیری از سوختن پا :

۱. بصورت مرتب پوشک بچه را تعویض کنید .
۲. در معرض هوا با یک دستمال نرم پای کودک را خشک کنید .
۳. از پماد مخصوص استفاده کنید .

علائم هشدار و خطر که باید کودک را سریعاً به پزشک

برسانید :

۱. در صورتی که خوب شیر نمی خورد .
۲. تب دارد .
۳. حالش بدتر می شود .
۴. در مدفوع خون یا موکوس (ماده لزج) دیده می شود .
۵. علائم کم آبی (گریه بدون اشک - ادرار نکردن بیش از ۸ ساعت - خشکی چشم ها - پوست چروکیده و خشک)