

اسهال یکی از شایع ترین نشانه های بیماری در شیرخواران و کودکان و یکی از علل مهم بیماری و مرگ و میر در شیرخواران و کودکان است.

شرح بیماری:

عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالباً می تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود. گاستروآنتریت در تمام سنین روی می دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

عوامل ایجاد کننده اسهال:

از علل ایجاد این عارضه به موارد زیر می توان اشاره نمود:

انواع مختلفی از ویروس ها، باکتری ها، یا انگل ها که غذا یا آب را آلوده می کنند، مصرف داروهای مسهل قوی، تغییر در باکتری هایی که معمولاً در روده ها وجود دارند، وجود سموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهایی دریایی یا غذاهای آلوده، سوء مصرف الکل، مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی، مصرف بعضی داروهای فاقد آنتی بیوتیک نیز می تواند باعث اسهال شوند چرا که باکتری های طبیعی روده را تغییر می دهند.

سایر علائم شایع اسهال عبارتند از:

تهوع و گاهی استفراغ، بی اشتها، تب، ضعف، دل پیچه درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس

یکی از علت های اصلی اسهال در شیرخواران دوری از شیر مادر و استفاده از بطری برای تغذیه کودک است که احتمال ابتلا به اسهال را ۳۰ برابر بیشتر می کند. ترکیبات نامناسب شیر مصنوعی یا شیوه نامناسب تغذیه ممکن است به شروع اسهال کمک کند. تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید یا نامتعادل نیز می تواند سبب اسهال شود. چنانچه گفته شد عفونت سیستم گوارشی که اغلب بوسیله دست یا غذای آلوده و نوشیدن آب ناسالم با منشا سالمونلایی در منزل ایجاد می شود نیز از عمده دلایل اسهال است. عفونت های غیر گوارشی مثل عفونت، سیستم تنفسی، ادراری یا عفونت گوش میانی نیز می تواند باعث اسهال شوند.

عوارض احتمالی اسهال:

به دلیل اینکه در اسهال آب و مایعات بدن کاهش می یابد علائم کم آبی در کودک دیده می شود که شامل خشک بودن دهان و چشم ها، گودرفتن چشم که در صورت وجود این حالت نشان دهنده کم آبی شدید است و پوستی که با دست جمع می شود و به راحتی به حالت اول باز نمی گردد که این هم نشان دهنده کم آبی کودک است. استفراغ و اسهال معمولاً در عرض ۲-۵ روز برطرف می شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

تشخیص مراقبت و درمان: اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولاً حمایتی است (استراحت، مایعات) همچنین مهمترین نکته در درمان اسهال تامین مایعات و املاح بدن (که در اثر اسهال کاهش یافته است) می باشد.

داروها: معمولاً هیچ دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر گاستروآنتریت شدید یا طولانی مدت باشد، امکان دارد ضد تهوع و گاهی ضد اسهال تجویز شود همچنین امکان دارد برای بعضی از باکتری ها و انگل ها درمان آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

در مورد کودکان مسئله مهم این است که دفع زیاد مایعات از بدن کودک منجر به مرگ او می شود، لذا به کودک اسهالی باید مایعات به مقدار زیاد خورانده شود، اولین و شاید مهم ترین دارو که استفاده بسیار راحتی دارد ORS (آر-اس) می باشد. جهت مصرف ORS در کودکان می بایست پس از شستن دست ها، تمام پودر محتوی یک بسته ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم را به آن اضافه کنید، محلول را خوب به هم بزنید تا پودر کاملاً در آن جذب شود. توجه داشته باشید که به این محلول نباید چیزی اضافه کنید. محلول ORS به علت مخلوط بودن شکر و نمک، خوش طعم نمی باشد ولی باید با همین طعم مصرف شود و ماده دیگری با آن مخلوط نشود. این محلول را در مدت ۲۴ ساعت، بسته به شستم آب از دست رفته طبق دستورالعمل زیر به کودک بدهید که بعد از هر بار مدفوع آبی که به کودک تجویز می شود.

کودک کمتر از دو سال	۱/۴ الی ۱/۲ فنجان
کودک ۳ تا ۱۰ سال	۱/۲ تا ۱ فنجان
کودک ۱۰ سال به بالا	هر مقدار که میل دارد.

برخی نکات مهم

تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید. از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات، آب میوه های صنعتی و کمپوت اجتناب کنید زیرا سبب شدت اسهال می گردند. کودکان شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید.

از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، قهوه تاچند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید. از دادن نوشیدنی های ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.

در صورتی که کودک استفراغ دارد غذا در حجم کم و با دفعات زیاد داده شود. از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید. قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دست هایتان را بشوید. از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید. در صورت بروز استفراغ از دادن قطره

و داروهای ضد استفراغ خود داری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود. به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

تورم شکم، وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج، تب بالا، اگر استفراغ و اسهال پس از درمان وجود داشته باشد در صورت بروز علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد یا کاهش ادرار، درد شدید در شکم یا راست روده خصوصا دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پائینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.

تهیه و تنظیم: الهام کشفی

کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو