



راهنمای خودمراقبتی اسهال



کد محتوا: ۱۳

تهیه و تنظیم :

واحد بهبود کیفیت

کارگروه آموزش به بیمار

تابستان ۹۷

رعایت بهداشت فردی

- ❑ دستهای خود و کودکان را قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشویید.
- ❑ میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمائید.
- ❑ از دست فروشان و فروشدگان دوره گرد، خوراکی تهیه نکنید.
- ❑ غذای پخته شده را فوراً میل نمائید. هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است.
- ❑ از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید. حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید.
- ❑ اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را بجوشانید، هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطری های آب پلمپ شده استاندارد استفاده نمائید.

"در صورت وجود تب کودک را پاشویه دهید"

پاشویه بادستمال خیس شده با آب ولرم را به موضع کشیده و بردارید. (از ماندن دستمال یا حوله مرطوب بر روی موضع خودداری شود).

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه می کنند		درمان کودکان سنین بالا	
روز اول	در ۲۴ ساعت اول به کودک شیر دهید، با نظر پزشک میتوان آنرا رقیق تر کرده و به کودک بخورانید	روز اول	به کودک شیر و محلول جایگزینی آب بدن یا آمیوه بدون شکر رقیق شده (یک قسمت در ده قسمت آب) بدهید.
روز دوم	کم کم مواد غذایی را برای کودک شروع کنید.	روز دوم	پوره میوه بدون شکر و پوره سبزیجات را به رژیم غذایی اضافه کنید.
روز سوم	اگر کودک بهبودی کامل یافته باشد میتوان روال تغذیه عادی را از سر گرفت	روز سوم	مرغ و سوپ را به رژیم غذایی اضافه کرده و دادن شیر را از سر بگیرید.
روز چهارم		نان، بیسکویت، تخم مرغ، گوشت و ماهی را به رژیم غذایی اضافه کرد.	
روز پنجم		کودک بهبودی یافته و رژیم غذایی عادی را سر بگیرد.	

تعریف اسهال:

افزایش مایع ، دفعات و حجم مدفوع و همچنین تغییر احتمالی در رنگ مدفوع

انواع اسهال

۱_ نوع خفیف : روزانه چند بار مدفوع آبکی به مدت چند روز ادامه یابد.

۲_ نوع متوسط: روزانه چند بار مدفوع آبکی و تب خفیف و اختلال در خواب

۳- نوع شدید : تب بالای ۴۰ درجه سانتی گراد ، بی اشتهايي ، استفراغ ، علائم کم آبی ، مدفوع سبز که غالباً با فشار دفع می شود و به دفعات زیاد در روز می باشد ، خواب آلودگی و تحرک پذیری.

دلایل ایجاد اسهال :

سوء تغذیه ، ترکیب نامناسب شیر ، شیوه نادرست تغذیه ، تغذیه بیش از حد، مصرف غذای جدید، مصرف سموم ، مصرف آنتی بیوتیک، عفونت های گوارشی ، تنفسی و عفونت گوش، تماس با مرغ یا کبوتر خانگی ، اختلال عاطفی.

علائم کم آبی:

کاهش وزن _ گود افتادگی چشم ها _ فرو رفتگی ملاج _ کاهش ادرار _ تشنگی زیاد _ تحریک پذیری _ خشکی دهان و لبها _ پوست شل _ خواب آلودگی _ خشک شدن اشک _ بی قراری

«به کودک مبتلا به اسهال چه چیزهایی

باید داد»

❑ تغذیه با شیر مادر ادامه یابد اگر شیر مادر را نمی خورد شیر همیشگی را به او بدهید.

❑ دفعات تغذیه و شیر دادن افزایش یابد.(در کودکان زیر دو سال)بیشتر از همیشه مایعات داده شود.

❑ دوغ،ماست،کته ماست،سیب زمینی پخته وله شده،سوپ بدون سبزیجات،لعاب برنج،چای کم رنگ و غذای کم چرب داده شود.

❑ دادن محلول ORS او-آر-اس آماده شده بعد از هر بار اسهال

طرز تهیه محلول ORS

۱_ دستهایتان را با آب و صابون بشوید.

۲_ یک بسته پودر او-آر-اس را در ۴ لیوان (دقیقا یک لیتر آب جوشیده سرد شده)حل کنید.

۳_ به محلول فوق هیچ چیز دیگری جهت خوش طعم کردن اضافه نکنید.

۴_ محلول حل شده را بیش از ۲۴ ساعت نگهداری نکنید.

۵_ میزان محلول او-آر-اس مورد نیاز کودکان کمتر از دو سال:۵۰ تا ۱۰۰ سی سی به از هر بار اجابت مزاج کودکان ۲ تا ۱۰ سال:۱۰۰ تا ۲۰۰ سی سی بعد از هر بار دفع مدفوع تقریباً نصف تا یک لیوان پر

۶_ در صورت استفراغ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کرده سپس محلول را جرعه جرعه بنوشانید.

چه چیزهایی نباید داد:

- ❑ انواع میوه، آبمیوه و ساندیس
- ❑ داغ نبات
- ❑ نوشابه گاز دار
- ❑ مواد شیرین مثل : شکلات و شیرینی
- ❑ مواد جامد تا ۲۴ ساعت بعد از شروع اسهال

نحوه مراقبت از پوست شیرخوار مبتلا به

اسهال

- به محض آلودگی کهنه را عوض کنید
- از مصرف شورت های لاستیکی خودداری کنید.
- جهت محافظت از پوست از پماد وازلین یا A+D استفاده کنید.
- پوست قرمز و تحریک شده را شستشو داده و در معرض هوا قرار دهید.

اقدامات راحت بخش

- ❖ کودک را مکرراً وادار به آروغ زدن نمائید تا هوای بلعیده به بیرون دفع شود.
- ❖ بهداشت دهان را مراعات کنید.
- ❖ لبهای کودک را چرب نمائید.
- ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره درمان را کامل کنید.
- ❖ داروها را طبق دستورات پزشک و در زمان معین مصرف کنید.