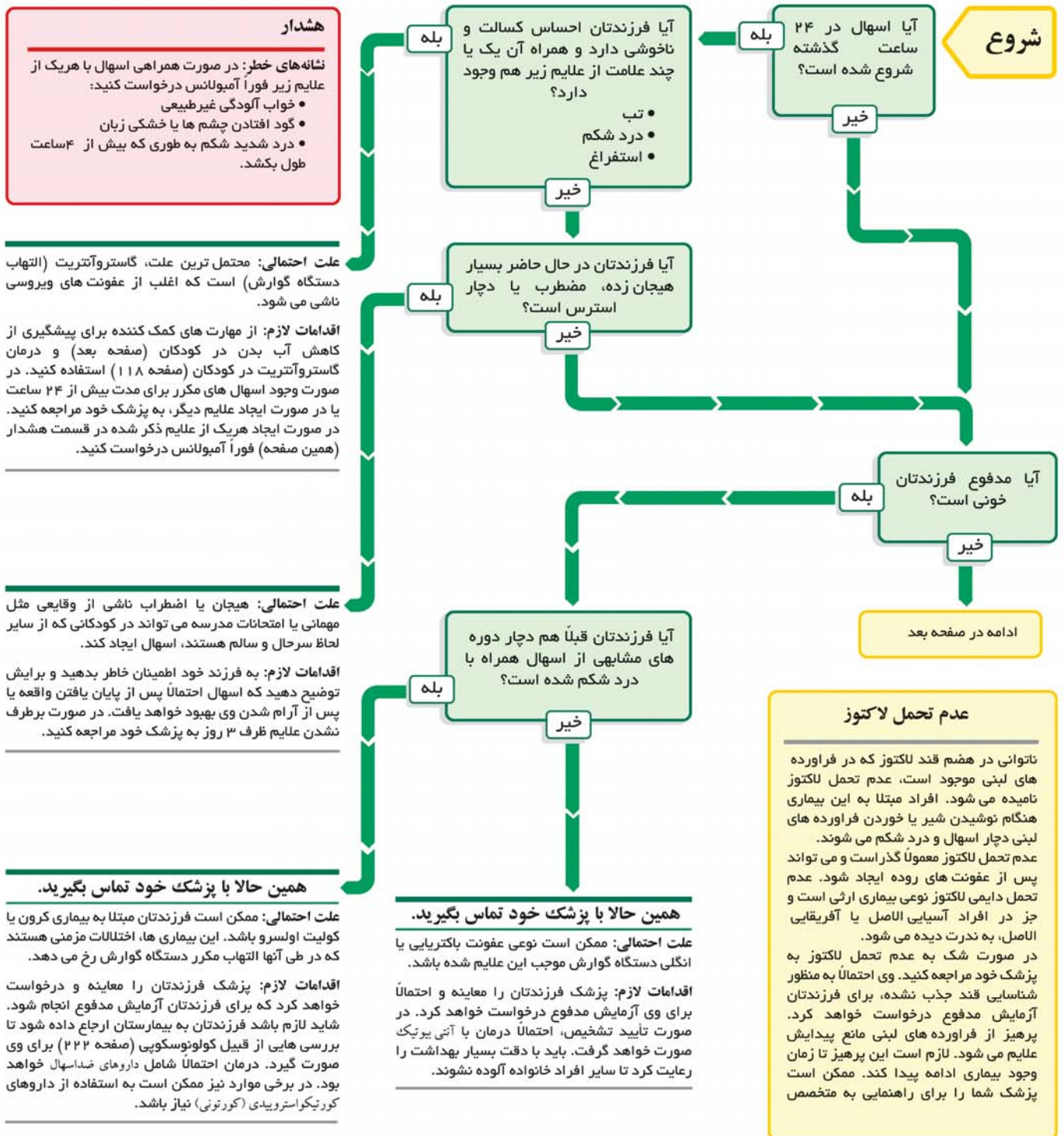


# ۴۰ اسهال در کودکان

در مورد کودکان زیر یک سال به نمودار ۵، اسهال در شیرخواران (صفحه ۵۸) مراجعه کنید. اسهال عبارت است از اجابت مزاج مکرر به صورت بیش از حد شل یا آبکی. اسهال در شیرخواران می تواند خطرناک باشد، اما بعید است که در کودکان بزرگ تر، نگران کننده باشد. شایع ترین علت اسهال در کودکان، عفونت های ویروسی دستگاه گوارش است. در بیشتر موارد به درمان دارویی نیازی نیست. اجتناب از خوردن غذا برای استراحت دادن به روده ها و نوشیدن مقادیر فراوان مایعات (به مبحث «پیشگیری از کاهش آب بدن در کودکان» در صفحه بعد مراجعه کنید)، بهترین کاری است که می توانید برای کودکان انجام دهید.



**هشدار**

نشانه های خطر: در صورت همراهی اسهال با هریک از علایم زیر فوراً آمبولانس درخواست کنید:

- خواب آلودگی غیرطبیعی
- گود افتادن چشم ها یا خشکی زبان
- درد شدید شکم به طوری که بیش از ۴ ساعت طول بکشد.

**علت احتمالی:** محتمل ترین علت، گاستروآتریت (التهاب دستگاه گوارش) است که اغلب از عفونت های ویروسی ناشی می شود.

**اقدامات لازم:** از مهارت های کمک کننده برای پیشگیری از کاهش آب بدن در کودکان (صفحه بعد) و درمان گاستروآتریت در کودکان (صفحه ۱۱۸) استفاده کنید. در صورت وجود اسهال های مکرر برای مدت بیش از ۲۴ ساعت یا در صورت ایجاد علایم دیگر، به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت ایجاد هریک از علایم ذکر شده در قسمت هشدار (همین صفحه) فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**علت احتمالی:** هیجان یا اضطراب ناشی از وقایعی مثل مهمانی یا امتحانات مدرسه می تواند در کودکانی که از سایر لحاظ سرحال و سالم هستند، اسهال ایجاد کند.

**اقدامات لازم:** به فرزند خود اطمینان خاطر بدهید و برایش توضیح دهید که اسهال احتمالاً پس از پایان یافتن واقعه یا پس از آرام شدن وی بهبود خواهد یافت. در صورت برطرف نشدن علایم ظرف ۳ روز به پزشک خود مراجعه کنید.

**همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.**

**علت احتمالی:** ممکن است فرزندتان مبتلا به بیماری کرون یا کولیت اولسرو باشد. این بیماری ها، اختلالات مزمنی هستند که در طی آنها التهاب مکرر دستگاه گوارش رخ می دهد.

**اقدامات لازم:** پزشک فرزندتان را معاینه و درخواست خواهد کرد که برای فرزندتان آزمایش مدفوع انجام شود. شاید لازم باشد فرزندتان به بیمارستان ارجاع داده شود تا بررسی هایی از قبیل کولونوسکوپی (صفحه ۲۲۲) برای وی صورت گیرد. درمان احتمالاً شامل داروهای ضداسهال خواهد بود. در برخی موارد نیز ممکن است به استفاده از داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) نیاز باشد.

**همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.**

**علت احتمالی:** ممکن است نوعی عفونت باکتریایی یا انگلی دستگاه گوارش موجب این علایم شده باشد.

**اقدامات لازم:** پزشک فرزندتان را معاینه و احتمالاً برای وی آزمایش مدفوع درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص، احتمالاً درمان با آنتی بیوتیک صورت خواهد گرفت. باید با دقت بسیار بهداشت را رعایت کرد تا سایر افراد خانواده آلوده نشوند.

**مهارت‌های گیتک‌کننده**  
**پیشگیری از کاهش آب بدن در کودکان**

در صورت ابتلای فرزندتان به اسهال، استفراغ و یا تب، دادن مایعات فراوان به وی اهمیت بسیار دارد تا از کاهش آب بدن که یک وضعیت بالقوه خطرناک است پیشگیری شود.

مناسبت‌ترین محلولی که می‌تواند به فرزندتان بدهید، محلول خوراکی جبران کننده کاهش آب بدن (او.آر.اس) است. می‌توان این محلول را به شکل پودر به صورت بدون نسخه تهیه و آن را در آب حل کرد. راه دیگر آن است که ۲ قاشق چایخوری سرصاف شکر را در ۲۰۰ سی سی آب جوشانده خنک، حل کنید. همچنین می‌توانید به فرزندتان به جای محلول شکر، آب میوه صاف شده و بدون شکر بدهید، اما از دادن شیر به او پرهیز کنید.

پس از بهبود علایم، به فرزندتان مواد نوشیدنی در فواصل کم و به صورت مکرر بدهید. وی باید روزانه ۱ تا ۱/۵ لیتر مایع مصرف کند. در صورتی که فرزندتان استفراغ کرد، بلافاصله پس از استفراغ به وی مواد نوشیدنی بدهید تا مایع از دست رفته جبران شود.

در صورتی که اسهال پس از ۲۴ ساعت همچنان ادامه پیدا کرد، به پزشک خود مراجعه کنید.



**جبران مایعات از دست رفته**  
فرزند خود را تشویق کنید که حداقل هر ساعت مقداری از محلول جبران کننده کاهش آب بدن یا آب میوه صاف شده بنوشد. همچنین وی باید بلافاصله پس از استفراغ باز هم از محلولهای فوق بنوشد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** احتمالاً فرزندتان مبتلا به اسهال کودکان نوپا شده است. در این بیماری شایع، کودک خردسال قادر به هضم مناسب غذا نیست. این حالت تا حدی به این علت است که کودک نمی‌تواند به اندازه کافی غذایش را بچود. این حالت خطری برای سلامت کودک ندارد. با وجود این، باید به پزشک خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید علت علایم کودکتان، اسهال عفونی نیست.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** برخی از کودکان به طور معمول هنگام اجابت مزاج، مدفوع نرمی دارند که ممکن است با اسهال اشتباه شود. اگر مطمئن نیستید که مدفوع فرزندتان طبیعی است یا خیر، به پزشک خود مراجعه کنید.

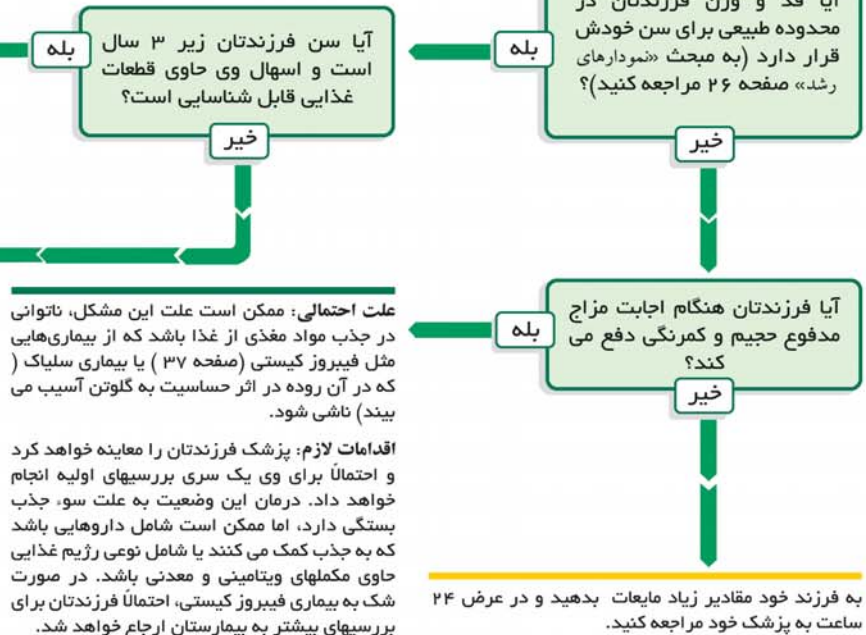
**علت احتمالی:** ممکن است علت این مشکل، عدم تحمل لاکتوز (صفحه قبل) باشد. در این بیماری بدن قادر به هضم لاکتوز (قند طبیعی موجود در شیر) نیست. این حالت معمولاً گذراست.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت شک پزشک به عدم تحمل لاکتوز، وی احتمالاً به منظور شناسایی قندهای هضم نشده در مدفوع، برای کودک شما آزمایش مدفوع درخواست خواهد کرد. در صورت ابتلای کودک به عدم تحمل لاکتوز، لازم است درباره نوعی رژیم غذایی فاقد لاکتوز با متخصص تغذیه مشورت کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** داروهای خاصی مثل آنتی‌بیوتیک می‌توانند باعث اسهال شوند. قبل از مصرف نوبت بعدی دارو، با پزشک خود تماس بگیرید تا بفهمید که آیا دارو عامل اسهال بوده است و آیا باید تجویز آن را به فرزندتان قطع کنید یا خیر.

**علت احتمالی:** ممکن است فرزندتان مبتلا به بیوست مزمن باشد که خود باعث انسداد انتهایی روده شده باشد. کثیف کردن لباس هم ناشی از لبریز شدن مدفوع مایعی است که از کنار انسداد عبور کرده است.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً در آغاز برای رفع انسداد نوعی سهل تجویز خواهد کرد. وی همچنین ممکن است توصیه کند تا غذاهای پرفیبر را به رژیم غذایی فرزندتان اضافه کنید (به بحث «پیشگیری از بیوست» صفحه ۲۴ مراجعه کنید). در صورتی که پزشک فکر کند بیماری به علت مشکلات زمینه‌ای جسمی یا رفتاری ایجاد شده است ممکن است فرزندتان را به متخصص ارجاع دهد.



به فرزند خود مقادیر زیاد مایعات بدهید و در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.