

اسهال در کودکان:

اسهال بیماری خطرناک و یکی از عوامل مهم مرگ و میر کودکان کمتر از 5 سال است. زمانی می‌گوییم کودک مبتلا به اسهال است که حجم مدفوع زیاد، قوام مدفوع نرم و آبکی و تعداد دفع مدفوع از سه نوبت یا از تعداد معمول شبانه روز بیشتر شود.

راههای پیشگیری از اسهال:

۱. تغذیه با شیر مادر کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود کمتر به اسهال مبتلا می‌شود و در صورت ابتلا، شدت بیماری کمتر است. استفاده از شیشه و گول زنک به دلیل احتمال آلودگی، می‌تواند موجب بروز اسهال گردد. بهتر است در کودکان شیر مصنوعی خوار از فنجان یا قاشق استفاده شود.
۲. رعایت بهداشت در هنگام تهیه و خوراندن غذای کودک قبل از غذا دادن به کودک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
۳. غذای کودک را خوب بپزید و حتی الامکان غذای کودک را تازه تهیه کنید. غذای اضافی را در یخچال نگه دارید و قبل از مصرف، آن را کاملاً گرم نمایید.
۴. استفاده از توالت بهداشتی ورود میکروب موجود در مدفوع به دهان، باعث اسهال می‌شود. بعد از تمیز کردن کودک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
۵. استفاده از آب آشامیدنی سالم استفاده از آب آلوده، باعث اسهال می‌شود. آب لوله کشی سالمترین آب آشامیدنی است. در صورت عدم دسترسی، با جوشاندن آب از ابتلا به اسهال پیشگیری کنید.
۶. دفع صحیح زباله میکروبیها توسط مگس پخش میشوند. پس مانده های غذا و زباله محیط مناسبی برای تجمع مگس ها هستند.
۷. انجام بموقع واکسیناسیون

علائم خطر در زمان ابتلا به اسهال :

- اگر اسهال کودک در مدت ۳ روز بهبود نیافت و یا یکی از نشانه های زیر بروز کرد: .
۱. مدفوع خیلی آبکی ۲ - استفراغ مکرر ۳ - تشنگی شدید ۴ - بی میلی به خوردن و نوشیدن ۵ - تب ۶ - مدفوع همراه با خون
- به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی محله خود مراجعه نمایید.

سه قانون درمان اسهال در منزل:

۱. دادن مایعات اضافی:
- * اگر کودک به طور انحصاری شیر مادر می‌خورد، او آ.اس و آب سالم به او بدهد.
 - * اگر کودک بطور انحصاری شیر مادر نمی‌خورد، برحسب سن از مایعات زیر هرچه قدر میل دارد به او بدهید محلول او آ.اس، غذاهای آبکی مثل سوپ، دوغ و ... آب آشامیدنی سالم،
 - * محلول او آ.اس و مایعات دیگر را جرعه جرعه به کودک خوراند و در صورتیکه استفراغ کرد 10 دقیقه صبر کرده و مجدداً "محلول را به آهستگی به کودک داده شود.
 - * در صورتی که کودک او آ.اس را نمی‌خورد می‌توانید به او سایر مایعات را بدهید.
 - * از دادن نوشابه ها و آمپوه های صنعتی به کودکان مبتلا به اسهال پرهیز کنید (به علت وجود قند در این نوشیدنی ها و افزایش دفع مایعات از بدن و در نتیجه آن بدتر شدن بیماری به دنبال مصرف آنها).

۲. ادامه تغذیه

مراجعه مجدد به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی

طرز تهیه محلول اواراس:

یک بسته پودر اواراس را داخل یک لیتر آب جوشیده سرد شده که لیوان آن معادل 250 (سی سی) ریخته و پودر را داخل آب حل نموده و داخل یخچال نگهداری کرده و بتدریج به کودک خورانده، لازم به یاد آوری است که هر بسته پودر اواراس حل شده در آب برای 24 ساعت قابل استفاده می باشد.

تغذیه کودک در زمان بیماری و پس از بهبود بیماری:

تغذیه در تمام مدت ابتلابه اسهال، باید باحداکثر امکان ادامه یابد و در دوره نقاهت (پس از بهبود بیماری) نیز باید برای جلوگیری از اثرات نامطلوب آن، افزایش یابد. پس از قطع اسهال، حداقل به مدت دو هفته، یک یا دو وعده غذای بیشتر از معمول (با استفاده از همان غذاهای زمان اسهال که از نظر غذایی غنی هستند) به کودک خورانده شود.

منبع: دستورالعملهای وکتاب برنامه کودکان