



راهنمای آموزشی شماره (5)

راهنمای مراقبت از کودکان بیمار مبتلا به اسهال در بحران های طبیعی و جنگ



اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیر مادر
مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

والدین گرامی در دوران بحران و جنگ تمامی مراکز درمانی و اورژانس در حال ارائه خدمت هستند

در صورت وجود هر یک از **علائم و نشانه های خطر** زیر در کودک به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه

نمایید:

- ❖ کودک قادر به نوشیدن یا شیرخوردن نیست.
- ❖ کودک استفراغ های مکرر دارد.
- ❖ کودک خواب آلودگی غیرعادی یا کاهش هوشیاری دارد.
- ❖ کودک در جریان این بیماری تشنج داشته است.

پیشگیری و درمان اسهال در شیرخواران و کودکان

اسهال یکی از شایع ترین بیماریهای کودکان است که هر ساله کودکان زیادی به خصوص در هنگام رخداد بحران ها و جنگ به آن مبتلا می شوند. در زمان بحرانهای طبیعی و جنگ، آگاهی والدین درخصوص نحوه پیشگیری از بیماری و همچنین مراقبت از کودک در منزل و رفع مشکلات تغذیه ای می تواند به بهبود بیماری کودک کمک کند. در زمان بحرانهای طبیعی و جنگ، مراقبان و والدین کودک می توانند با رعایت موارد زیر از بیماریهای اسهالی شیرخوار و کودک پیشگیری کنند:

❖ تغذیه با شیر مادر

شواهد علمی نشان می دهد، احتمال ابتلا به بیماریهای اسهالی در کودکانی که به طور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند، بسیار کم است. به این معنا که شیرخوار باید تنها شیر مادر دریافت نماید و هیچ گونه غذا و یا نوشیدنی دیگری از جمله آب، چای، آب میوه، سوپ، غلات، شیر حیوان و شیر مصنوعی مصرف نکند. در شیرخواران بالای 6 ماه بایستی تغذیه تکمیلی همراه با تغذیه با شیر مادر تا 2 سالگی ادامه یابد.

- تغذیه تکمیلی به طور معمول باید زمانی که شیرخوار 6 ماهه شد، آغاز گردد. انتخاب غذاهای مغذی و رعایت نکات بهداشتی در تهیه غذای کمکی بسیار مهم است.
- بخاطر داشته باشید که تا یک سالگی، غذای اصلی شیرخوار همچنان شیر مادر است و غذای کمکی بایستی پس از تغذیه وی با شیرمادر به وی داده شود.

❖ استفاده از آب آشامیدنی سالم

- با استفاده از آب آشامیدنی سالم به ویژه در جاهایی که دسترسی به آب لوله کشی بهداشتی وجود ندارد، می توان خطر ابتلا به اسهال در کودک را کاهش داد.
- در شیرخواران کمتر از 2 سال استفاده از آب جوشانده شده به مدت یک دقیقه ضرورت دارد.
- آب را از پاک ترین منبع در دسترس کنید.
- حمام کردن، شستن و یا دفع فضولات در نزدیکی منبع آب بایستی ممنوع گردد.
- حیوانات را بایستی از منابع آب پاکیزه دور نگه داشت.
- آب را بایستی در مخازن پاکیزه جمع آوری و ذخیره کرد.

❖ شستشوی دست ها

تمام عوامل ایجادکننده اسهال می توانند توسط دستهای آلوده منتشر شود. زمانی که اعضای خانواده به طور مرتب دستهای خود را با آب و صابون بشویند، خطر ابتلای کودک به اسهال به طور قابل توجهی کاهش خواهد یافت.

❖ ایمنی غذا

- غذاها می توانند در طی مراحل تولید و آماده سازی و فروش، توسط عوامل ایجاد کننده اسهال آلوده شوند.
- شستن درست مواد غذایی، قبل از تهیه یا مصرف آنها بسیار مهم است.
- طی آماده سازی و بعد از آماده شدن غذا، برای جلوگیری از آلودگی، غذاها را در یخچال نگهداری کنید.
- غذا را هنگامی که هنوز گرم است مصرف نمایند و یا آن را قبل از مصرف بطور کامل گرم کنید.
- فقط میوه ها و سبزیجات را که بلافاصله پوست کنده شده و خورده می شوند را خام مصرف کنید.
- سبزیجات را قبل از مصرف ضدعفونی کنید.
- تمام ظروف غذا را بعد از استفاده شسته و کاملاً خشک کنید.
- غذا را از آلودگی مگس ها و حشرات به وسیله حفاظ، مصون نگه دارید.

❖ استفاده از توالت و دفع بهداشتی فضولات

عوامل ابتلای به اسهال از طریق مدفوع فرد یا حیوان مبتلا منتشر می شوند. مدفوع می تواند آبهایی را که در محل بازی کودکان وجود دارد، آبی که برای شستن لباس استفاده می شود و حتی محلی که جهت ذخیره

سازی آب در نظر گرفته شده را آلوده کند. هر خانواده ای نیاز به یک دستشویی تمیز سالم دارد. اگر چنین محلی در دسترس نبود خانواده باید از محلی مشخص برای دفع استفاده کرده و بلافاصله فضولات را در خاک مدفون کنند. مدفوع کودکان کوچکتر نیز می تواند حاوی عوامل و میکروب های ایجاد کننده اسهال باشد. توصیه می شود که پوشک کودک بلافاصله بعد از دفع مدفوع در کیسه زباله انداخته شده و در آن بسته شود و یا مدفون گردد.

❖ ایمن سازی علیه سرخک

ایمن سازی علیه سرخک میزان بروز و شدت بیماری های اسهالی را بلافاصله بعد از دفع کاهش می دهد. تمام شیرخواران باید در سن توصیه شده، علیه سرخک ایمن شوند.

درمان اسهال در منزل برای جلوگیری از کم آبی و سوء تغذیه

در صورت ابتلای کودک به اسهال، پس از مراجعه به پزشک، بخشی از درمان کودک باید در منزل انجام شود. لذا دانستن موارد زیر جهت مراقبان و والدین کودک ضروری است:

کودکان مبتلا به اسهال نیاز به مایع اضافه و املاح، جهت جایگزینی دفع آن دارند. مادران باید یاد بگیرند، که چگونه در منزل با دادن مایعات بیشتر از معمول، از کم آبی و با ادامه غذا دادن به کودک، از سوء تغذیه جلوگیری کنند.

قانون اول: دادن مایعات اضافه

مادر بایستی:

- مرتب و هر بار در زمان بیشتری به کودکش شیر بدهد.
- اگر کودک به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه نمی شود، برحسب سن او به وی محلول ORS، غذاهای آبکی (مانند سوپ، ماست و دوغ)، یا آب سالم بدهد.
- محلول او.آر.اس را با فنجان یا قاشق جرعه جرعه به کودک بدهد. اگر کودک استفراغ کرد 10 دقیقه صبر کند، سپس محلول را آهسته تر ادامه دهد.
- از خوراندن مایعات شیرین مثل نوشابه و آب میوه های صنعتی به کودک خودداری کند.
- تا زمان قطع اسهال دادن مایعات اضافه را به صورت زیر ادامه دهد:

- در شیرخوار زیر 6 ماه، 10 میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن پس از هر بار دفع مدفوع آبکی
- در شیرخوار زیر 2 سال، 50 تا 100 میلی لیتر پس از هر بار دفع مدفوع
- در کودک 2 سال یا بیشتر، 100 تا 200 میلی لیتر پس از هر بار دفع مدفوع

قانون دوم: دادن مکمل روی- برای مدت 10 تا 14 روز به کودک مکمل روی بدهید.

- برای کودکان 2 تا 6 ماه: روزانه 10 میلی گرم روی (10 ml از شربت 5 mg/5 cc)
- برای کودکان 6 ماه و بیشتر: روزانه 20 میلی گرم روی (20 ml از شربت 5 mg/5 cc)

قانون سوم: بر تداوم تغذیه تاکید کنید.

- در شیرخواران زیر 6 ماه که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند، تغذیه با شیر مادر را به دفعات بیشتر و مدت طولانی تر در هر نوبت ادامه دهید.
- در شیرخواران زیر 6 ماه که تغذیه انحصاری ندارند، دفعات تغذیه با شیر مادر را افزایش دهید و در صورت امکان شیرخوار را به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه کنید.
- اگر کودک شیر مادر خوار نیست، علاوه بر شیر مصنوعی به او آب جوشیده خنک یا او.آر.اس بدهید.
- در صورت شروع تغذیه کمکی، علاوه بر او.آر.اس غذاهای آبکی (مانند سوپ و دوغ) به وی بدهید.
- برحسب سن کودک تا زمانی که اسهال متوقف گردد، به وی هر مقدار مایع که می خواهد، بدهید.
- در شیرخواران بالاتر از 6 ماه مصرف غذاهایی مانند ماست، تخم مرغ، غلات، گوشت و مرغ و همچنین میوه ها و سبزی ها توصیه می شود.
- در صورت استفراغ بعد از خوردن او.آر.اس و یا غذاهای مایع، باید غذا را آهسته تر و در حجم کمتر و دفعات بیشتر به کودک بدهید.

❖ اسهال پایدار (اگر اسهال 14 روز یا بیشتر بطور مداوم یا متناوب طول کشیده است)

- مصرف ماست افزایش را افزایش دهید و در کودکان بالای 2 سال ماست را جایگزین شیر کنید.
- به کودکان بالای 6 ماه روزانه شش وعده غذا بدهید و در برنامه غذایی وی گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ بگنجانید.
- برای اطمینان از دریافت ویتامین ها و املاح، توصیه می شود به سوپ کودک انواع سبزی ها و صیفی جات زرد و سبز اضافه کنید.
- دریافت بیشتر منابع غذایی حاوی اسید فولیک (سبزی های برگ سبز)، آهن و روی (انواع گوشت، تخم مرغ و حبوبات توصیه می شود).
- قطره ویتامین را به طور معمول ادامه دهید
- مکمل روی را ادامه دهید (در شیرخواران زیر 2 ماه، 10 mg و در شیرخواران بالای 6 ماه، 20 mg)
- به کودک روزانه 50 میکروگرم مکمل فولات حداقل به مدت 2 هفته بدهید.

قانون چهارم: مراجعه مجدد به پزشک در صورت داشتن علائم کم آبی و سایر مشکلات

در موارد زیر بایستی کودک را دوباره نزد پزشک ببرید:

- شروع به دفع مدفوع آبکی به دفعات زیاد
- استفراغ مکرر
- تشنگی زیاد
- کاهش خوردن یا نوشیدن مایعات
- تب
- دفع خون در مدفوع