



# الإسهال عند الرُّضَع والأطفال

إرشادات للآباء والأوصياء صادرة عن المكتب التنفيذي للخدمات  
الصحية (HSE)

المصدر: [www2.hse.ie/conditions/diarrhoea-babies-children](http://www2.hse.ie/conditions/diarrhoea-babies-children)

آخر مراجعة بتاريخ: 20 يوليو 2023

# الأعراض

## الإسهال عند الرُّضَع والأطفال

الإسهال هو براز مائي ولين أكثر من المعتاد. يمكن أن يؤدي إلى التبرُّز عدد مرات أكثر من الطبيعي.

هناك نوعان رئيسيان للإسهال:

- الإسهال الحاد
- الإسهال المزمن

يحدث الإسهال الحاد فجأة، ويستمر لمدة أقل من أسبوعين. ويكون أكثر شيوعاً لدى الرُّضَع والأطفال.

أما الإسهال المزمن فيستمر لمدة أكثر من أسبوعين. وعادة ما يحدث بسبب حالة مرضية أخرى. ولن يختفي حتى يتم علاج الحالة المرضية الأخرى.

## أعراض الإسهال الحاد

عادة ما تستمر أعراض الإسهال الحاد من 3 إلى 5 أيام.

ويمكن أن تشمل:

- البراز اللين أو المائي
- التبرُّز أكثر من 3 مرات في اليوم
- القيء أو الغثيان
- [ارتفاع درجة الحرارة](#)
- آلام البطن
- الجفاف

## الجفاف

ربما يصاب طفلك بالجفاف إذا كان يعاني من الإسهال الشديد أو القيء.

اتصلي بالممارس العام الذي تتعاملين معه على الفور، أو توجهي إلى أقرب مستشفى إذا:

- ظهرت على طفلك أي من علامات الجفاف الشديد

من المرجح أن تظهر علامات الجفاف على الأطفال الذين:

- يقل عمرهم عن عام واحد
- يعتمدون على الرضاعة الطبيعية ويتوقفون عن الرضاعة
- لا يشربون السوائل
- يعانون من مشكلات صحية أخرى طويلة المدى

تشمل أعراض الجفاف:

- التبول بمعدل أقل من الطبيعي
- الضعف
- قلة النشاط عن المعتاد
- سرعة الانفعال
- إنزال دموع أقل من المعتاد عند البكاء
- جفاف الفم، والشفتين، واللسان
- تقعر المنطقة اللينة في رأس الرضيع (اليافوخ)

من المرجح أن يصاب طفلك بالجفاف الشديد إذا تعرض لـ:

- 6 نوبات إسهال أو أكثر خلال 24 ساعة
- 3 نوبات قيء أو أكثر خلال 24 ساعة

### متى تطلبين المساعدة الطبية

يتعافى معظم الرُّضّع والأطفال الدارجين من الإسهال دون الحاجة إلى زيارة ممارس عام.

#### اتصلي بالممارس العام، الذي تتعاملين معه، للحصول على المشورة إذا كان طفلك:

- أصيب بالإسهال أكثر من 6 مرات خلال 24 ساعة
- البراز لديه مختلط بالدم أو المخاط
- تقيأ أكثر من 3 مرات خلال 24 ساعة
- تظهر عليه أي من أعراض الجفاف
- ما زال يعاني من الإسهال بعد 7 أيام
- يعاني من الإسهال، وعاد مؤخرًا من السفر للخارج

#### اصطحبي طفلك إلى قسم الطوارئ على الفور إذا:

- ظهرت عليه أي من أعراض الجفاف الشديد
- أصيب بارتفاع في درجة الحرارة لا ينخفض
- كانت حالته تسوء بسرعة
- كان يعاني من ألم شديد في البطن

يستطيع الأطفال الأكبر سنًا إخبارك بما إذا كانوا يعانون من ألم شديد في البطن. في حين لن يستطيع إخبارك بذلك الأطفال الأصغر سنًا والرُّضّع. إذا لم يتوقفوا عن البكاء، فيمكن أن يكون هذا علامة على أنهم يشعرون بالألم.

أصيب طفلك بارتفاع في درجة الحرارة – 38°م أو أكثر بالنسبة للرُّضّع تحت عمر 3 شهور. أصيب طفلك بارتفاع في درجة الحرارة – 39°م أو أكثر بالنسبة للرُّضّع تحت عمر 3 شهور.

# العلاج

## الإسهال عند الرُّضَع والأطفال

من الآمن أن تعالجي طفلك في المنزل إذا لم يكن يعاني من حالة إسهال أو جفاف شديدة.

يمكنك تخفيف الأعراض، التي تظهر على طفلك، في المنزل بالطرق التالية:

- الاستمرار في إعطائه نفس عدد رضعات الحليب المعتادة التي يحصل عليها
- إعطائه الكثير من رشقات الماء الصغيرة
- الاستمرار في تقديم كميات صغيرة من الطعام له - لا تقلقي إذا كان طفلك لا يريد تناول الطعام لمدة يوم أو يومين.
- إطعامه حليبًا كامل الدسم وأليفًا، إذا كان عمره أكبر من 12 شهرًا
- إعطائه [شراب الباراسيتامول](#) لتخفيض ارتفاع درجة الحرارة، أو تخفيف آلام البطن

### هام

اقرئي دائمًا ملصق الدواء، وأعطي طفلك الجرعة الصحيحة من شراب الباراسيتامول. احفظي جميع الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.

لا يحتاج معظم الأطفال، الذين يعانون من الإسهال، إلى مضادات حيوية. هذا لأن الإسهال عادة ما يسببه فيروس. والمضادات الحيوية لا تستطيع علاج الفيروسات.

## ماذا لو كان طفلك يعاني من الإسهال

إذا كان طفلك يعاني من الإسهال، لا تعطيه:

- عصائر الفاكهة أو المشروبات الغازية
- أدوية وقف الإسهال
- تركيبة حليب مخففة

### هام

عند تحضير تركيبة الحليب، اتبعي دائمًا التعليمات الموجودة على العبوة. ليس من الآمن تخفيف تركيبة الحليب بإضافة المزيد من الماء إليها. جهّزي زجاجات الرضاعة كالمعتاد، وأعطي طفلك المزيد من الماء أو المشروبات بالإضافة إلى رضعات الحليب الخاصة به.

# الأسباب

## الإسهال عند الرُّضَع والأطفال

كثيرًا ما يحدث الإسهال بسبب الإصابة بجرثومة المعدة. يمكن رعاية معظم الأطفال، الذين يعانون من الإسهال، في المنزل، وسوف يتعافون خلال بضعة أيام.

## الإسهال الحاد

السبب الأكثر شيوعًا للإسهال الحاد هو العدوى.

يمكن أن تنتقل العدوى بعدة طرق، على سبيل المثال:

- من أشخاص آخرين
- التسمم الغذائي
- الماء الملوث

## العدوى

السبب الأكثر شيوعًا للإسهال الحاد هو العدوى، التي يمكن أن تنتقل من شخص لآخر.

والسبب الأكثر شيوعًا للعدوى المسببة للإسهال الحاد هو الفيروسات. على سبيل المثال، [فيروس النورو norovirus](#) ([جرثومة التقوي المصاحبة لفصل الشتاء](#)) وفيروس الروتا [rotavirus](#).

تم تطعيم جميع الرُّضَع المولودين في أيرلندا بعد 1 أكتوبر 2016 ضد فيروس الروتا.

كما يمكن أن تسبب الإسهال أنواع من البكتيريا مثل:

- [الإشريكية القولونية](#)
- [العطيفة](#)
- [السالمونيلا](#)
- [Shigella](#) الشيجيلا

كما يمكن أيضًا أن تسبب الإسهال طفيليات مثل خفيات الأبواغ [cryptosporidium](#) والجيارديا [giardiasis](#).

## التسمم الغذائي

يمكن أن تسبب الإسهال الجراثيم الموجودة في الطعام الملوث.

تشمل أنواع [التسمم الغذائي](#) التسمم بسبب بكتيريا:

- السالمونيلا
- العطيفة
- الإشريكية القولونية
- الجيارديا

## الماء الملوّث

يمكن أن يؤدي شرب الماء الملوّث بالجراثيم إلى مرض طفلك.

تشمل أنواع الجراثيم:

- الإشريكية القولونية
- خفيات الأبواغ
- العطيفة

هذه أكثر انتشارًا في الدول التي تعاني من سوء الصرف الصحي.

في أيرلندا، يتم معالجة إمدادات المياه العامة بالمواد الكيماوية لقتل الجراثيم. لكن يمكن أن تتعرض آبار المياه الخاصة للتلوث إذا لم يتم حمايتها ومعالجتها.

إذا كنت تعتقد أن ماء البئر الذي تستخدمه ملوّث، اتصلي بهيئة حماية البيئة Environmental Protection Agency.

### هام

إذا كنت تعتقد أن الماء الذي تستخدمه ربما يكون ملوّثًا، فومي بغليه من أجل الشرب، والطهي، وتجهيز الطعام، وتحضير تركيبة الحليب، وغسل أسنانك.

## الإسهال المزمن

لا يحدث الإسهال المزمن في العادة بسبب عدوى. وهو أقل شيوعًا من الإسهال الحاد، وربما يكون علامة على الإصابة بمشكلة صحية أساسية مثل:

- حساسية الطعام أو عدم تحمّل الطعام
- اضطرابات الأمعاء الدقيقة، مثل مرض السيلياك (حساسية الجلوتين) coeliac disease أو متلازمة الأمعاء القصيرة short bowel syndrome.
- التهاب الأمعاء (التهاب القولون colitis)

اصطحبي طفلك لزيارة الممارس العام، أو الصيدلي، أو ممرضة الصحة العامة إذا:

- كان يعاني من إسهال يستمر أكثر من 7 إلى 10 أيام

## إسهال الطفل الدارج

يُعد إسهال الطفل الدارج أحد أنواع الإسهال المزمن التي ربما تصيب الأطفال الدارجين. وهو ليس خطيرًا في العادة. فربما يشعر طفلك بصحة جيدة حتى لو كان يعاني من الإسهال.

من الشائع أن تجدي طعامًا غير مهضوم مثل البازلاء والذرة الحلوة في براز طفلك المصاب بإسهال الطفل الدارج.

إذا كنتِ تعتقدين أن طفلكِ يعاني من إسهال الطفل الدارج، احرصي على أن يشرب كمية كافية من السوائل. اصطحبي طفلكِ إلى الممارس العام الذي يمكنه التأكد من أن طفلكِ ينمو بشكل سليم.

تشمل النصائح الأخرى التي ربما تكون مفيدة:

- عدم إعطاء طفلكِ الدارج أي عصائر فاكهة طبيعية أو مشروبات فاكهة طبيعية مركزة محلاة (الإسكواش)
- التأكد من حصول طفلكِ على كمية معقولة من الدهون في نظامه الغذائي، مثل الحليب أو الزبادي كامل الدسم
- التأكد من اتباعه نظامًا غذائيًا صحيًا متوازنًا، يشتمل على الفاكهة والخضروات

# الوقاية

## الإسهال عند الرُّضْع والأطفال

أفضل طريقة للوقاية من الإسهال هي غسل يديك وتجفيفهما جيدًا. استخدمي دائمًا الماء الدافئ والصابون. استخدمي معقم اليدين إذا لم يكن هناك ماء جارٍ متوافر.

يمكن أن تقلل [الرضاعة الطبيعية لطفلك](#) من خطر إصابته بالإسهال.

عند السفر إلى الخارج، حاولي تجنُّب ما يلي:

- شرب ماء الصنبور
- تناول المشروبات التي تحتوي على ثلج
- الطعام الذي يتم تحضيره في الماء، مثل السلطة التي يتم غسل مكوناتها في ماء الصنبور

تأكدي من حصول طفلك على [جميع اللقاحات](#).

## وقف انتقال الإسهال

يمكن أن تنتقل العديد من الجراثيم المسببة للإسهال بسهولة من شخص لآخر. هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لوقف انتقال الإسهال.

### هام

ينبغي أن يبقى طفلك في المنزل، ولا يذهب إلى المدرسة، أو الحضانة، أو رياض الأطفال لحين مرور 48 ساعة على الأقل منذ آخر نوبة إسهال أو قيء.

## غسل اليدين وتجفيفهما جيدًا

ينبغي أن [تغسلي أنت وطفلك أيديكما جيدًا](#) بالماء الدافئ والصابون.

اغسلي دائمًا يديك في الحالات التالية:

- بعد تغيير الحفاضة
- بعد مساعدة الأطفال في استخدام المراض
- بعد تنظيف النونية أو لمسها
- قبل تحضير الطعام، أو لمسه، أو تناوله
- بعد لمس صناديق القمامة، والحفاضات غير النظيفة
- بعد لمس اللحم النيئ
- بعد لمس الحيوانات أو فضلات الحيوانات

جففي دائمًا يديك جيدًا بعد غسلهما.



## حافظي على نظافة الحمام

من المهم تنظيف الحمام إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بالإسهال.

استخدمي ماءً ساخنًا، ومعقمًا، وقطع قماش مُعدة للاستعمال مرة واحدة لتنظيف:

- المراض
- الحوض
- أسطح الحمام
- مقابض الأبواب
- مقعد المراض
- مقبض السيّفون

احرصي دائمًا على غسل يديك وتجفيفهما جيدًا عند الانتهاء من ذلك.

## غسل الأسطح المتسخة

افعلي ما يلي إذا اتسخ الأثاث أو الأرضيات بالبراز أو القيء:

- جففي أي سائل زائد بمناديف ورقية
- اغسلي جيدًا الأسطح بالمنظّف والماء
- اغسلي المنطقة بالماء النظيف
- اتركي المنطقة لتجف
- تخلصي من أي قفازات ومعدات مستخدمة، أو اغسليها جيدًا
- اغسلي يديك وجففيهما

إذا اتسخت أغطية السرير أو الملابس بالبراز أو القيء، تخلصي من أكبر قدر ممكن من البراز أو القيء بإلقائه في المراض. ثم قومي بغسل الأشياء في إناء غسيل منفصل عند درجة حرارة عالية.

## طرق أخرى لوقف انتقال الإسهال

أبقي طفلك في المنزل، ولا تأخذه إلى المدرسة، أو الحضانة، أو رياض الأطفال لحين مرور 48 ساعة على الأقل منذ آخر نوبة إسهال أو قيء.

يمكن أن تساعد النصائح التالية على تقليل خطر انتقال الإسهال:

تجنّبي
× تجنّبي ترك الأشخاص المرضى يحضّرون الطعام
× تجنّبي ترك طفلك المريض يشارك الفوط مع الآخرين