



# اسهال در نوزادان و اطفال

مشوره از سوی اداره خدمات صحی (HSE)، برای والدین و سرپرستان

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

تاریخ آخرین بازدید شده: 20 جولای سال 2023 میلادی

# علائم

## اسهال در نوزادان و اطفال

اسهال عبارت از مدفوعی است که نسبت به حالت معمول آبگین تر و شل تر می باشد. میتواند اسهال باعث شود تا مدفوع بیشتر از حالت معمول اتفاق بیفتد.

2 نوع اسهال عمده وجود دارد:

- اسهال حاد
- اسهال مزمن

اسهال حاد به طور ناگهانی شروع میشود و کمتر از 2 هفته طول میکشد، که این نوع از اسهال در نوزادان و اطفال شایع تر است.

اسهال مزمن بیش از 2 هفته طول می کشد. این معمولاً توسط یک مشکل دیگر صحتی ایجاد میشود. تا زمانی که مشکل دیگر تداوم نثود، اسهال برطرف نخواهد شد.

## علائم اسهال حاد

علائم اسهال حاد معمولاً بین 3 تا 5 روز طول میکشد.

این علائم میتوانند بطور ذیل باشند:

- مدفوع شل یا آبگین
- مدفوع بیش از 3 بار در روز
- استفراغ کردن یا مریض بودن
- تب شدید
- دردها در نواحی شکم
- کم آبی بدن

## کم آبی

اگر کودک شما دچار اسهال یا استفراغ شدید شود، ممکن است دچار کم آبی بدن نیز شود.

**بلافاصله با داکتر عمومی خود تماس بگیرید یا به نزدیکترین شفاخانه مراجعه کنید اگر:**

- طفل شما هر گونه علائمی از کم آبی شدید را نشان دهد

علائم کم آبی بدن بیشتر در کودکانی مشاهده می شود که:

- زیر سن 1 سال قرار دارند
- از شیر مادر تغذیه میکنند و شیر خوردن را قطع کند
- مایعات ننوشد
- با مشکلات صحتی بلندمدت دیگر بیمار هستند.

علائم کم آبی عبارت اند از:

- ادرار کردن کمتر از حد معمول
- ضعیفی
- کم انرژی از حد نورمال
- بد خلقی
- اشک ریزی کم هنگام گریه کردن
- دهن، لب و زبان خشک
- فرورفتگی نقطه نرم روی سر نوزاد شما (ناف سر)

کم آبی شدید بیشتر احتمال دارد اگر کودک شما دچار موارد ذیل شده باشد:

- 6 بار یا بیشتر اسهال در 24 ساعت
- 3 بار یا بیشتر استفراغ در 24 ساعت

### چی زمانی کمک صحی بگیریم

بیشتر نوزادان و کودکان نوپا از اسهال بهبود می یابند بدون اینکه نیاز به مراجعه به داکتر عمومی داشته باشند.

#### با داکتر تان برای مشوره تماس بگیرید اگر طفل تان:

- بیش از 6 بار در 24 ساعت اسهال داشته است
- در صورتی که مدفوع آن ها حاوی خون یا مخاط باشد.
- در 24 ساعت بیش از 3 بار استفراغ کرده باشد
- علائم کم آبی را نشان دهد
- هنوز بعد از 7 روز اسهال داشته باشد
- اسهال دارد و به تازگی از سفر خارج از کشور بازگشته است

#### طفل خود را فوراً به بخش ایمرجنسی ببرید اگر او:

- علائم کم آبی شدید داشته باشد
- تب شدید داشته باشید که پایین نمی آید
- به تیزی بدتر می شود
- شکم درد بد دارد

کودکان بزرگتر قادر خواهند بود به شما بگویند که آیا درد شدید شکم دارند. در حالیکه اطفال کوچک و نوزادان نمی توانند این کار کنند. اگر آنها دست از گریه نکشند می تواند علامه از درد آنها باشد.

تب بالا برای نوزادان زیر 3 ماه به معنای 38 درجه سانتیگراد یا بیشتر است. تب بالا برای نوزادان بالای 3 ماه به معنای 39 درجه سانتیگراد یا بیشتر است.

# تداوی

## اسهال در نوزادان و اطفال

گر طفل دچار اسهال شدید یا کم آبی نشود، تداوی آن در خانه بی خطر است.

شما می‌توانید علائم فرزندتان را در خانه با روش‌های زیر کاهش دهید:

- با ادامه دادن شیردهی نورمال
- با دادن جرعه های کوچک آب به آنها
- دادن مقدار کمی غذا به آنها - اگر طفل شما به مدت 1 یا 2 روز نمی‌خواهد غذا بخورد نگران نباشید.
- تغذیه آنها با شیر کامل و فایبر، در صورتی که سن آنها بیش از 12 ماه باشد
- با دادن پاراستامول مایع به آنها برای کاهش درجه حرارت بالا یا درد شکم

### در یاد داشته باشید!

همیشه برچسب دارو را بخوانید و دوز صحیح پاراستامول مایع را بدهید. تمام داروها را دور از دسترس فرزندتان نگه دارید.

بیشتر کودکان مبتلا به اسهال نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. این به این دلیل است که اسهال معمولاً توسط ویروس ایجاد میشود. آنتی‌بیوتیک ها نمی‌توانند ویروس ها را تداوی کنند.

### اگر طفل شما مبتلا به اسهال باشد

اگر فرزند شما اسهال دارد، به او موارد زیر را ندهید:

- به او آب میوه یا نوشابه های گازدار ندهید
- دوا برای توقف اسهال ندهید
- شیرخشک آبگین ندهید

### در یاد داشته باشید!

هنگام تهیه شیر خشک، همیشه دستورالعمل‌های بسته‌بندی را دنبال کنید. رقیق کردن شیر خشک با افزودن آب اضافی به آن مصون نیست. بطری‌ها را به طور معمول آماده کنید و علاوه بر شیر، به نوزاد خود آب یا نوشیدنی‌های اضافی بدهید.

## علت ها

### اسهال در نوزادان و اطفال

اسهال اکثراً به دلیل میکروب معده ایجاد می شود. بیشتر کودکان مبتلا به اسهال می توانند در خانه تحت مراقبت قرار گیرند و در چند روز بهبود پیدا میکنند.

### اسهال حاد

شایع ترین علت اسهال حاد عفونت است.

این نوع از اسهال می تواند به روش های مختلفی شیوع پیدا کند، مانند:

- از افراد دیگر
- مسمومیت غذایی
- آب آلوده

### عفونت

اسهال حاد معمولاً توسط یک عفونت ایجاد می شود که می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

عفونت هایی که باعث اسهال حاد می شوند، معمولاً توسط ویروس ها ایجاد می گردند. به عنوان مثال، [نوروویروس](#) ([اشکال استفراغ زمستانی](#)) و روتاویروس.

تمام نوزادانی که بعد از 1 اکتوبر 2016 در ایرلند به دنیا می آیند، در مقابل روتاویروس واکسین می شوند.

اسهال همچنین می تواند توسط باکتری هایی مانند موارد زیر ایجاد شود:

- [ای. کولی \(E. coli\)](#)
- [کمپیلوباکتر \(Campylobacter\)](#)
- [سالمونلا \(Salmonella\)](#)
- [شیگلا \(Shigella\)](#)

انگل هایی مانند کریپتوسپوریدیوم و ژیاودیازیس نیز می توانند باعث اسهال شوند.

### مسمومیت غذایی

میکروب های موجود در غذای آلوده می توانند باعث اسهال شوند.

انواع [مسمومیت غذایی](#) عبارتند از:

- سالمونلا (Salmonella)
- کمپیلوباکتر (Campylobacter)
- ای. کولی (E. coli)
- جیاردیازیس (giardiasis)

## آب آلوده

نوشیدن آب آلوده به میکروب می تواند طفل شما را مریض کند.

انواع میکروب ها عبارت اند از:

- ای. کولی (E. coli)
- کریپتوسپوریديوم (cryptosporidium)
- کمپیلوباکتر (Campylobacter)

این موضوع در کشورهایی که بهداشت ضعیفی دارند، شایعتر است.

منابع آب نوشیدن عمومی در ایرلند با مواد کیمیایی تصفیه می شود تا در آن میکروبها کشته شوند. اما چاه های خصوصی اگر محافظت و درمان نشوند ممکن است آلوده شوند.

اگر فکر میکنید آب چاه شما آلوده است، با سازمان حفاظت محیط زیست تماس بگیرید.

### در یاد داشته باشید!

اگر فکر می کنید آب شما ممکن است آلوده باشد، آن را برای نوشیدن، پخت و پز، تهیه غذا، تهیه شیر خشک و مسواک زدن بجوشانید.

## اسهال مزمن

اسهال مزمن معمولاً ناشی از عفونت نیست این مریضی کمتر از اسهال حاد شایع است و ممکن است نشانه ای از یک مشکل اساسی صحتی باشد، مانند:

- حساسیت غذایی یا تحمل ناپذیری غذایی
- اختلالات روده کوچک، مانند مرض سلیاک یا سندروم روده کوتاه
- التهاب روده (کولیت)

### طفل تان را نزد داکتر عمومی، دواخانه یا پرستار صحت عمومی ببرید اگر:

- اسهال داشته باشد و بیش از 7 تا 10 روز طول بکشد

## طفل نوپا تان اسهال داشته باشد

اسهال طفل نوپا نوعی اسهال مزمن است که اطفال نوپا ممکن است به آن مبتلا شوند. معمولاً جدی نیست. طفل شما ممکن است احساس خوبی داشته باشد حتی اگر اسهال داشته باشد.

یافتن غذاهای هضم نشده مانند نخود و جواری در اسهال طفل نوپا معمول است.

اگر فکر می کنید طفل شما به اسهال طفل نوپا مبتلا است، مطمئن شوید که او به اندازه کافی مایعات می نوشد. طفل تان را نزد داکتر عمومی ببرید تا مطمئن شود که او به خوبی رشد می کند.

نکات دیگری که ممکن است کمک کند عبارتند از:

- به طفل نوپا آب میوه یا جوس قوطی برای نوشیدن ندهید
- اطمینان حاصل کنید که آنها مقدار مناسبی چربی در رژیم غذایی خود دارند، مانند شیر کامل یا ماست
- اطمینان حاصل کنید که آنها یک رژیم غذایی متعادل سالم با میوه و سبزیجات می خورند

# جلوگیری از این نوع از اسهال

## اسهال در نوزادان و اطفال

بهترین راه برای جلوگیری از اسهال، شستن و خشک کردن دست ها است. همیشه از صابون و آب گرم استفاده کنید. اگر آب جاری در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

شیر دادن به نوزاد می تواند خطر اسهال را کاهش دهد.

هنگام سفر به خارج از کشور از موارد ذیل اجتناب کنید:

- نوشیدن آب نل
- نوشیدنی های یخ زدگی
- غذای تهیه شده در آب، مانند سلاهای شسته شده در آب نل

مطمئن شوید که واکسین های طفل تان ایدیت هستند.

## شیوع اسهال را متوقف کنید

بسیاری از میکروب هایی که باعث اسهال می شوند می توانند به راحتی از یک فرد به فرد دیگر سرایت کنند. کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از شیوع اسهال انجام دهید.

### در یاد داشته باشید!

طفل شما باید از مکتب، کودکستان یا آمادگی مکتب در خانه بماند تا اینکه حداقل 48 ساعت از آخرین دوره اسهال و استفراغ او بگذرد.

## دست ها را به درستی بشویید و خشک کنید

شما و طفل تان باید دست های خود را کاملاً با صابون و آب گرم بشویید.

در شرایط ذیل همیشه دستان خود را بشویید:

- بعد از تبدیل کردن پمپر
- بعد از کمک کردن به طفل بخاطر تشناب رفتن
- پس از پاک کردن یا لمس کردن یک دستشویی کودک
- قبل از تهیه، دست زدن یا خوردن غذا
- بعد از دست زدن به سطوح های کثافات و پوشک های کثیف
- بعد از دست زدن به گوشت خام
- بعد از دست زدن به حیوانات یا فضولات حیوانات

همیشه بعد از شستن دست ها به درستی آنها را خشک کنید.



## تشناب را پاک نگه دارید

اگر یکی از اعضای خانواده اسهال داشته باشد، پاک کردن تشناب مهم است.

از آب داغ، ضدعفونی‌کننده و دستمال‌های یکبار مصرف برای تمیز کردن موارد زیر استفاده کنید:

- تشناب
- دستشویی
- روی حمام
- دستگیرهای حمام
- کمودهای تشناب
- دستگیر ذخیره آب کمود

وقتی کارتان تمام شد، همیشه دست‌های خود را به درستی بشویید و خشک کنید.

## سطوح خاکی را بشویید

در صورت کثیف شدن وسایل یا کف خانه با مدفوع یا استفراغ موارد ذیل را انجام دهید:

- مایع اضافی را با دستمال کاغذی تر کنید
- سطح را با مواد شوینده و آب کاملاً بشویید
- منطقه را با آب پاک بشویید
- اجازه دهید منطقه خشک شود
- دستکش‌ها و تجهیزات استفاده شده را دور بیندازید یا کاملاً بشویید
- دست‌های خود را بشویید و خشک کنید

اگر رختخواب یا لباس با مدفوع یا استفراغ کثیف شد، آنچه را که می‌توانید داخل تشناب ببرید. سپس وسایل را در یک شستشوی جداگانه با درجه حرارت بالا بشویید

راه‌های دیگر برای جلوگیری از گسترش اسهال

طفل‌تان را از مکتب، کودکستان یا مراقبت اطفال در خانه نگه دارید تا حداقل 48 ساعت از آخرین دوره اسهال و استفراغ او بگذرد.

نکات ذیل می‌تواند به کاهش شیوع اسهال کمک کند:

موارد ذیل را انجام ندهید!	
×	نگذارید تا افراد مریض غذا تهیه کنند
×	اطفال مریض‌تان را نگذارید تا روی پاک خود را با دیگران شریک کند