



په کوچنیانو او ماشومانو کی اسهال

د روغتیایی خدماتو اجرائیہ (HSE) لخوا د والدینو او
سرپرستانو لپاره مشورہ

سرچینہ: www2.hse.ie/conditions/diarrhoea-babies-children/

په ورستی خُل بیاکتل شوی: 20 جولای 2023

نښېنښانې

په کوچنيانو او ماشومانو کې اسهال

اسهال داسې غايظه مواد دي چې تر معمول ډېرې اوبه لري او نري وي. اسهال د دې سبب کېدای شي چې تشناب ته ډېره اړتيا پېښه شي.

د اسهال 2 ډولونه شته دي:

- حاد اسهال
- مزمن اسهال

حاد اسهال په ناڅاپي بڼه پېلېږي او تر 2 اونيو کم وخت لپاره دوام کوي. ياد اسهال په کوچنيانو او ماشومانو کې ډېر عام دی.

مزمن اسهال تر 2 اونيو زيات وخت لپاره دوام کوي. معمولاً دغه ډول اسهال د بلې روغتيايي ستونزې له امله وي. دا به تر هغه نه بڼه کېږي تر څو چې دغه بله ياده روغتيايي ستونزه حل نه شي.

د حاد اسهال نښې نښانې

د حاد اسهال نښې نښانې معمولاً د 3 او 5 ورځو تر منځ دوام کوي.

په دې کې کېدای شي لاندې موارد شامل وي:

- نري يا اوبه لرونکي غايظه مواد
- په ورځ کې تر 3 ځله ډېر تشناب ته تلل
- کانګې يا ناروغ يعنې سربداله کېدل
- [لوره تودوخه](#)
- د گېډې دردونه
- د بدن د اوبو کموالی

د بدن د اوبو کموالی

که مو ماشوم شديد اسهال يا کانګې ولري، بنيايي د بدن اوبه يې کمې شي.

له خپل عمومي معالج (GP) سره سملاسي اړيکه ونيسئ يا تر ټولو نږدې روغتون ته لار شئ، که:

- ستاسو ماشوم د بدن اوبو کمېدلو شديدې نښې نښانې نښي

د بدن د اوبو کموالي نښې نښانې په هغو ماشومانو کې ډېر احتمال لري چې:

- تر 1 کال کم عمر ولري
- د مور شيدې خوري او د شېډو تغذيه يې بنده شي
- مايعات نه څښي
- په بل ډول اوږدمهاله روغتيايي ستونزو سره ناروغ وي

د بدن د اوبو کموالي په نښو نښانو کې لاندې موارد شاملېږي:

- تر نورمال حالت کې تشې میتازي کول کمزوري
- تر نورمال حالت کې انرژي لرل
- ژر په غوسه کېدل
- د ژړا پر مهال کې اوبنکې
- وچه خوله، شونډې او ژبه
- د ماشوم په سر کې نرم ځای (فونټانېلي) بنسټه تللی وي

د بدن اوبو شدید کموالی ډېر احتمال لري، که ستاسو ماشوم لاندې موارد لرلي وي:

- په 24 ساعتونو کې د اسهال 6 یا تر دې ډېرې حملې
- په 24 ساعتونو کې د کانگو 3 یا تر دې ډېرې حملې

څه وخت طبي مرسته ترلاسه کړئ

ډېرې کوچنيان او نوي قدم وړونکي ماشومان له اسهال څخه عمومي معالج (GP) ته له تگ پرته بڼه کېږي.

د مشورې لپاره له عمومي معالج (GP) سره اړیکه ونیسئ، که ستاسو ماشوم:

- په 24 ساعتونو کې 6 یا تر دې ډېر اسهال لرلی وي
- په غایطه موادو کې وینه یا بلغم ولري
- په 24 ساعتونو کې تر 3 څلو ډېرې کانګې لرلي وي
- د بدن د اوبو کموالي کوم ډول نښې نښانې ښيي
- تر 7 ورځو وروسته لا هم اسهال لري
- اسهال لري او په وروستیو کې له بهر څخه له سفر څخه راستون شوی وي

خپل ماشوم بېرني ځانګې ته سملاسي بوزئ، که ماشوم:

- د بدن د اوبو شدید کموالي نښې نښانې ولري
- داسې لوړه تودوخه ولري چې نه کمېږي
- ژر لا پسي خرابېږي
- په کېډه یې بد درد وي

لوی ماشومان بڼايي وکولی شي چې درته ووايي چې ایا په کېډه یې درد شته کنه. خو تنګي ماشومان او کوچنيان به دغه کار ونه شي کړای. که دغه ماشومان ژړا نه دروي، کېډای شي د دې نښه وي چې دوی درد لري.

د 3 میاشتو څخه کم عمره ماشومانو لپاره د تودوخې لوړه درجه 38 درجې سانتي ګراد یا له هغه څخه پورته ده. د 3 میاشتو څخه کم عمره ماشومانو لپاره د تودوخې لوړه درجه 39 درجې سانتي ګراد یا له هغه څخه پورته ده.

درملنه

په کوچنيانو او ماشومانو کې اسهال

که مو ماشوم شديد اسهال يا د بدن د اوبو کموالی ونه لري، نو خوندي ده چې درملنه يې په کور کې وکړئ.

په لاندې کارونو سره په کور کې د خپل ماشوم نښې نښانې راکمولی شی:

- د هغه د شيدو نورمال تغذيي ته دوام ورکول
- ماشوم ته په کافي اندازه د اوبو واره څاڅکي ورکول
- هغه ته د خوړو کمه اندازه ور وړاندیز کول - اندېښنه مه کوئ، که مو ماشوم د 1 يا 2 ورځو لپاره نه غواړي چې خواړه وڅوري
- که مو ماشوم تر 12 مياشتو ډېر عمر ولري، هغه ته په بشپړو شيدو او فايبرونو سره تغذيه ورکول
- د لورې تودوخې يا [گېډی درونور](#) راکمولو لپاره [مايع پراستامول](#) ورکول

مهم

تل لېبل ولولئ او د مايع پراستامول سمه اندازه ورکړئ. ټول درمل د ماشوم له لاسرسي څخه ليرې وساتئ.

ډېری اسهال لرونکي ماشومان انتي بيوتیکونو ته اړتیا نه لري. ځکه چې اسهال معمولاً د وېروس له امله رامنځته کېږي. انتي بيوتیکونه د وېروس درملنه نه شي کولی.

که مو ماشوم اسهال ولري

که مو ماشوم اسهال ولري، لاندې شیان مه ورکوئ:

- د تازه میوو جوس یا گاز لرونکي څښاکونه
- د اسهال درولو درمل
- نری شوي وچي شيدي

مهم

د وچو شيدو د تيارولو پر مهال تل د پاکټ لارښوونې تعقيب کړئ. په وچو شيدو د اضافي اوبو په گډولو سره د هغه نري کول خوندي نه دي. بوتلونه عادي جوړ کړئ او ماشوم ته د هغوی د شيدو سرېبره اضافي اوبه يا څښاک ورکړئ.

لاملونه

په کوچنيانو او ماشومانو کې اسهال

اسهال معمولاً د معدې د حشري يعنې التهاب له امله رامنځته کېږي. ډېری اسهال لرونکو ماشومانو ته په کور کې پاملرنه کېدای شي او بڼایي په څو ورځو کې بڼه شي.

حاد اسهال

د حاد اسهال تر ټولو عام لامل انتان دی.

یاد انتان په ډېری لارو سره خپرېدی شي لکه:

- له نورو خلکو څخه
- د خوړو مسمومیت
- ککړې اوبه

انتان

حاد اسهال ډېر کله د انتان لخوا رامنځته کېږي چې له یوه کس څخه بل ته لېږدول کېدای شي.

هغه انتانونه چې د اسهال سبب کېږي، ډېر کله د ویروس له امله منځته راځي. د بېلګې په توګه نورو [ویروس \(د ژمی د کانګو حشره\)](#) او روتاویروس.

په ایرلنډ کې د 2016 د اکتوبر تر 1 نېټې را وروسته ټول زیرېدلې ماشومان د روتا ویروس پر وړاندې واکسین شوي دي.

اسهال د باکتریا لخوا هم رامنځته کېدی شي لکه:

- [ای کولای](#)
- [کامپیلو باکټیر](#)
- [سلمونیل](#)
- شیکلا

دغه راز پرازیټونه لکه کریپتوسپورډیوم او جیارډیازس هم د اسهال سبب کېدی شي.

د خوړو مسمومیت

په ککړو خوړو کې شته میکروبونه د اسهال سبب کېدی شي.

د [خوړو په مسمومیت](#) کې لاندې موارد شامل دي:

- سلمونیل
- کامپیلو باکټیر
- ای کولای
- جیارډیازس

ککړې اوبه

په میکروبونو سره د څښاک ککړې شوي اوبه مو ماشوم ناروغ کولی شي.

د میکروبونو په ډولونو کې لاندې موارد شاملېږي:

- ای کولای
- کرپیتوسپورډیوم
- کامپیلوباکتیر

دا په هغو هېوادونو کې ډیر عام دی چې حفظ الصحه پکې کمزورې ده.

په ایرلنډ کې د اوبو دولتي عرضه د میکروبونو د وژلو لپاره درملنه لري. خو شخصي څاه گاني ککړې کېدی شي، که خوندي شوي نه وي او درملنه ونه لري.

که تاسو فکر کوئ چې د څاه اوبه مو ککړې شوې دي، د چاپېریال ساتني له ادارې سره اړیکه ونیسئ.

مهم

که تاسو فکر کوئ چې بنایي د څاه اوبه مو ککړې شوې دي، د څښلو، خوړو او وچو شیدو تیارولو او غاښونو بورس کولو لپاره یې وایشوئ.

مزمن اسهال

مزمن اسهال معمولاً د یوه انتان لخوا رامنځته کېږي. یاد ډول اسهال تر حد هغه لږ عام دی او کېدی شي د یوې اصلي روغتیايي ستونزې نښه وي لکه:

- له خوړو سره حساسیت او د خوړو تحمل یا زغم نه لرل
- د کوچنیو کولمو اختلالات لکه کولیک ناروغی یا د لنډو کولمو سندروم
- د کولمو التهاب (کولایټس)

خپل ماشوم د GP، فارمسټ یا عامې روغتیا نرس لیدلو ته بوږئ، که:

- ماشوم داسې اسهال ولري چې له 7 څخه تر 10 ورځو پورې ډېر دوام لري

د نوي قدم وهونکي ماشوم اسهال وي

د نوي قدم وهونکي ماشوم اسهال د مزمن اسهال یو ډول دی چې بنایي د نوي قدم وهونکي ماشوم پرې اخته شي. معمولاً دغه ډول اسهال جدي نه وي. بنایي ماشوم مو ښه حس وکړي یعنې روغ وي حتی که اسهال هم ولري.

دا عامه ده چې د نوي قدم وهونکي ماشوم په اسهال کې نا هضم شوي خواړه لکه لوبیا او جوار پیدا کړئ.

که فکر چې ماشوم مو د نوي قدم وهونکي ماشوم اسهال لري، ډاډ ترلاسه کړئ چې په کافي اندازه مایعات څښي. خپل ماشوم GP ته بوږئ څوک چې دا ډاډمنوي چې ماشوم ښه وده کوي.

په نورو مرستندويه لارښوونو کې لاندې موارد شاملېږي:

- خپل نوي قدم و هونکي ماشوم ته د تازه مېوو يا کدو جوس نه ورکول چې ويې ځيني
- دا ډاډمنول چې ماشوم په خپل غذايي رژيم کې د غوړو يوه ښه اندازه لري لکه بشپړې شيدې يا مستې
- ډاډ تر لاسه کول چې ماشوم صحي متوازن غذايي رژيم لري چې تازه مېوې او سبزيجات ولري

مخنيوی

په کوچنيانو او ماشومانو کې اسهال

د اسهال د وقايې تر ټولو بڼه لار دا ده چې خپل لاسونه بڼه و مينځئ او وچ يې کړئ. تل صابون او گرمي اوبه وکاروئ. که بهېدونکې اوبه نه وي، نو د لاسونو ضد عفوني کوونکې وکاروئ.

خپل ماشوم ته د مور شيدی ورکول کولی شي د اسهال خطر راکم کړي.

بهر ته د سفر پر مهال له لاندې کارونو څخه ډډه وکړئ:

- د نلکې اوبه څښل
- داسې څښاکونه چې يخ ولري
- په اوبو کې چمتو شوي خواړه لکه د نلکې په اوبو سره مينځل شوی سلاد

ډاډ تر لاسه کړئ چې ستاسو د ماشوم واکسين په خپل وخت تر سره شوی وي.

د اسهال د خپرېدو مخنيوی وکړئ

ډېری هغه میکروبونه چې د اسهال سبب کېږي، په اسانۍ سره له يوه کس څخه بل ته خپرېږي. د اسهال د خپرېدو د مخنيوي لپاره ډېر کارونه شته دي.

مهم

ماشوم مو بايد په کور کې له بڼوونځي، وړکتون يا د ماشومپالنې مرکز څخه تر هغه پورې پاتې شي چې د اسهال او کانگې وروستی حملې څخه لږ تر لږه 48 ساعتونه تېر شوي وي.

خپل لاسونه منظم و مينځئ او وچ يې کړئ

تاسو او ستاسو ماشوم بايد خپل لاسونه په صابون او گرمو اوبو سره په بشپړ ډول و مينځئ.

په لاندې حالتونو کې تل خپل لاسونه و مينځئ:

- د پمپر تر بدلولو وروسته
- له ماشوم سره تشناب ته په تگ کې تر مرستې وروسته
- د ماشوم د تشناب لوبڼې تر پاکولو يا لمس کولو وروسته
- د خوړو تر تيارولو، لمس يا خوړلو مخکې
- د کثافت دانيو او ناپاکو پمپرونو تر سمبالولو وروسته
- د خامې غوښې تر لمس کولو وروسته
- د څارويو يا يې د پاتې شونو تر لمس کولو وروسته

تل خپل لاسونه تر منيځلو وروسته په منظم ډول وچ کړئ.

حمام پاک وسائی

که د کورنی غری اسهال وي، نو د تشناب یا حمام پاکول مهم دي.

د لاندې شیانو د پاکولو لپاره گرمي اوبه، ضد انتان مایع او د غورخولو وړ توکر:

- تشناب
- دستشویی
- د حمام سطحي
- د دروازی دستگیرونه
- د تشناب څوکی
- د تشناب اوبو خوشي کولو دستگیر

تل د کار تر پای ته رسولو وروسته خپل لاسونه مینځی او وچ یې کړی.

جامدي سطحي مینځی

که فرنیچر یا فرشونه په غایطه موادو یا کانگو سره ککړ شي، لاندې کار وکړی:

- اضافي مایع په کاغذي دستمال سره وچي کړی
- سطحه په مینځونکي مادي او اوبو سره بشپړه مینځی
- ساحه په پاکو اوبو سره ونینتځی
- ساحه پرېردی چې وچه شي
- کارول شوي دستکشي یا تجهیزات و غورخوی یا یې سم مینځی
- خپل لاسونه مینځی او وچ یې کړی

که بستره یا جامي په غایطه موادو یا کانگو سره ککړ شي، هغه څه چې کولی شی په تشناب کې لیري کړی. بیا هر څه په جلا توگه په لوره تودوخه کې مینځی.

د اسهال خپرېدو د مخنیوي نوري لاري چاري

خپل ماشوم له بنوونځي، وړکتون یا د ماشومپالني مرکز څخه په کور کې تر هغه وسائې چې د اسهال او کانگي وروستی حملي څخه لږ تر لږه 48 ساعته تېر شوي وي.

د اسهال خپرېدو د مخنیوي لپاره لاندې لاربنوونې مرسته کولی شي:

دغه کارونه مه کوئ	
×	ناروغ کسان مه پرېردی چې خواړه چمتو کړي
×	خپل ناروغ ماشوم مه پرېردی چې له نورو کسانو سره ځانپاکونه شریک کړي