

(ORS) روش درست کردن سرم خوراکی



نوشیدنی خاص از ترکیب نمک‌های خشک هستند. اگر با آب تمیز به (ORS) سرم‌های نمکی خوراکی درستی ترکیب شوند، این سرم‌ها می‌توانند در زمان از بین رفتن مایعات بدن به علت اسهال، به بدن آب کافی برسانند. یک کودک که دچار اسهال شده هیچ‌گاه نباید قرص یا آنتی‌بیوتیک یا هر داروی دیگری مصرف کند، مگر اینکه توسط یک پزشک متخصص یا یک مسئول بهداشت مجرب تجویز شوند. بهترین درمان برای اسهال، نوشیدن مایعات زیاد و سرم‌های خوراکی است که به درستی با آب ترکیب شده باشند.

مراحل :

1. مقدار مورد نیاز نمک آبی خوراکی (ORS) خریداری کنید. در بسیاری از کشورها، بسته‌های (ORS) در مراکز سلامت، داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها قابل تهیه است.



2. محتویات بسته‌های نمک آبی خوراکی (ORS) را در یک ظرف تمیز بریزید. بسته را برای دستورالعمل‌های گفته‌شده بررسی کرده و مقدار مناسب آب تمیز به آن اضافه کنید، مقدار کم آب می‌تواند اسهال را بدتر کند.



3. فقط آب اضافه کنید . (ORS) را با شیر، سوپ، آب میوه یا نوشیدنی‌های دیگر مخلوط نکنید. شکر اضافه نکنید .



3. خوب هم زده و بعد با فنجان‌ی تمیز آن را به کودک بدهید. از بطری استفاده نکنید .



۴. اگر نمک آبی خوراکی (ORS) آماده نمی‌توانید تهیه کنید، یک روش جایگزین برای درست کردن آن وجود دارد. شما به نمک، شکر، و آب تمیز نیاز دارید. 6 قاشق چای‌خوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیتر آب تمیز مخلوط کنید.



۵. اجازه دهید تا شکر و نمک حل شوند.



6. خیلی مراقب باشید که مقدارهای صحیحی مخلوط کنید، چون مقدار زیاد شکر می‌تواند اسهال را بدتر کند و همین طور نمک زیاد، بسیار برای کودک مضر است. اگر مخلوط یک مقدار رقیق باشد، هیچ ضرری به کودک نرسانده و تأثیرگذاری آن هم خیلی متفاوت نخواهد بود.



نکات :

- 1) اسهال معمولاً 3 یا 4 روز طول می کشد. خطر واقعی از دست رفتن مایعات و مواد معدنی از بدن کودک است که می تواند منجر به کم آبی و سوء تغذیه شود .
- 2) کودک 2 ساله یا بزرگ تر به حداقل نصف یک فنجان بزرگ از این سرم خوراکی بعد از هر بیرون روی و اسهال نیاز دارد .
- 3) کودک زیر 2 سال به حداقل یک چهارم یک فنجان بزرگ نیاز دارد .
- 4) کودک را تشویق کنید که تا جایی که می تواند بنوشد .

هشدارها :

1. همیشه مطمئن شوید آبی که استفاده می کنید از هر آلودگی پاک است .
2. اگر اسهال بعد از یک هفته خوب نشد، با یک پزشک متخصص مشورت کنید .