

اسهال در کودکان

اسهال از علل مهم مرگ و میر کودکان در کشورهای در حال توسعه است. حدود ۸۰ درصد مرگهای ناشی از اسهال در سال اول تولد رخ می دهد و علت اصلی مرگ هم کم آبی بدلیل از دست رفتن آب و املاح در مدفوع اسهالی است. شیرمادرخواران بطور معمول در طول روز چندین بار دفع نرم و سبز رنگ دارند درحالی که کودکانی که با غیر شیر مادر تغذیه میشوند روزانه و یا روزدرمیان یکبار اجابت مزاج دارند. بروز تغییراتی مثل دفع مکرر مدفوع بیش از حد آبی ملاک تشخیص اسهال است. برخی شیرخواران ذاتا دارای مدفوع بسیار نرمی هستند اما مبتلا به اسهال نیستند. در رفع ابهام که آیا مدفوع شیرخوارتان طبیعی است یا خیر به پزشک مشورت کنید.

علائم کم آبی ناشی از اسهال:

کج خلقی و تحریک پذیری کودک، پوست و مخاط خشک، کم شدن حجم و دفعات ادرار، فرو رفتن چشمها، تند شدن تنفس، نبض و بیحالی مفرط که بتدریج به کودک دست می دهد.

انواع اسهال:

اسهال ویروسی: معمولا حجیم آبی و بدبو هستند که نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارند و داروی خاصی برای کاهش دفعات کاهش میزان اجابت مزاج وجود ندارد.

اسهال میکروبی: کم حجم و همراه دفع چرک و خون، خلط و بلغم می باشد که گاهی با صلاحدید پزشک نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارند.

شایعترین علت اسهال در کودکان عفونتهای ویروسی دستگاه گوارش است.

عواملی که موجب اسهال در کودکان می شود:

برخی عادات غلط زندگی انتقال عوامل عفونی را تسهیل می کنند و خطر ابتلا به اسهال را افزایش می دهند. این عادات عبارتند از:

- عدم تغذیه انحصاری با شیر مادر تا پایان شش ماهگی
- استفاده از بطری شیر و پستانک
- استفاده از غذای نگهداری شده در دمای اتاق (در عرض چند ساعت باکتریها در آن شروع به رشد می کنند)
- استفاده از آب آلوده (ممکن است منبع آب آلوده باشد یا در منزل هنگام استفاده آلوده شود)
- دفع نکردن بهداشتی مدفوع (برخی براین باورند که مدفوع شیرخواران عاری از آلودگی است در صورتی که ممکن است حاوی مقادیر زیاد ویروس یا باکتری بیماریزا باشد. مدفوع حیوانات نیز عامل انتقال بیماری است.)
- تغذیه نامناسب (آب میوه های صنعتی، نوشیدنیهای بیش از حد شیرین)
- حساسیتهای غذایی (بادام زمینی، آجیل و ...)
- اسهال ناشی از مصرف دارو توسط مادر و انتقال از طریق شیر به شیرخوار
- آماده کردن ناصحیح شیر مصنوعی (مقدار غلط آب)
- کودکان بسیار هیجان زده یا دچار استرس

چگونه می توان اسهال کودک را درمان کرد:

- ✓ علاوه بر اجزای دقیق و بموقع دستورات پزشک موارد زیر بعنوان کمک به درمان انجام شود.
- ✓ اصلاح موارد فوق باید برای جبران آب از دست رفته به کودک علاوه بر محلول او ار اس مایعاتی مثل چای کم رنگ کم شیرین، سوپ، فرنی، دوغ کم نمک و آبمیوه ای که در منزل تهیه شده داده شود.
- ✓ شیر مادر نه تنها نباید قطع شود بلکه باید با دفعات بیشتر در اختیار کودک قرار بگیرد.
- ✓ غذا را برای کودک با افزودن مقداری کره مقوی کنید.
- ✓ علاوه بر غذاهای آبکی می توان کته و گوشت ماهیچه و مرغ به کودک داد.
- ✓ عصاره، پوره و یا میوه های حاوی پتاسیم مثل موز، سیب و طالبی به کودک بخورانید.
- ✓ از مصرف آبمیوه های شیرین مثل آب قند، چای خیلی شیرین، آبمیوه صنعتی و نوشابه های گازدار پرهیزید.
- ✓ دادن ماست یکی از راههای بیخطر کاهش مدت و شدت اسهال است.

علائم خطر در کودک مبتلا به اسهال که با مشاهده آن باید مراجعه فوری به پزشک و مراکز بهداشتی و

درمانی داشت :

- ♦ مدفوع خیلی آبکی
- ♦ علائم کاهش آب بدن شامل خشکی دهان، خواب آلودگی غیر طبیعی، گود افتادگی چشمها و عدم خیس کردن پوشک بمدت ۶ تا ۸ ساعت
- ♦ استفراغ مکرر
- ♦ تشنگی و عطش شدید
- ♦ بی میلی به خوردن و نوشیدن
- ♦ تب
- ♦ وجود خون در مدفوع

تا دو هفته پس از بهبودی اسهال به کودک روزانه یک یا دو وعده غذای اضافه که مقوی و مغذی شده باشد خورانده شود

دکتر فرزانه صحافی

کارشناس مسئول سلامت نوزادان و کودکان مرکز بهداشت استان