

پیشگیری از اسهال در کودکان

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کودکان در فصل تابستان، اسهال و استفراغ است. هر چند این بیماری در فصل‌های دیگر سال هم گریبان کودکان را می‌گیرد، اما در تابستان بیشتر و رایج‌تر است.



جام جم آنلاین: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کودکان در فصل تابستان، اسهال و استفراغ است. هر چند این بیماری در فصل‌های دیگر سال هم گریبان کودکان را می‌گیرد، اما در تابستان بیشتر و رایج‌تر است. آنقدر که می‌تواند به بستری شدن کودک در بیمارستان بینجامد. البته اسهال و استفراغ تنها مختص کودکان نیست و بزرگسالان را نیز در هر سن و سالی می‌تواند درگیر کند، اما بروز و درمان آن میان بچه‌ها و بخصوص شیرخواران اهمیت ویژه‌ای دارد.

به گفته دکتر نسرین الهی‌مهر، در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و وجود میوه‌ها و سبزیجات مختلف که هر دو عاملی برای ابتلا به اسهال و استفراغ است، خانواده‌ها باید برای حفظ سلامت بچه‌ها دقت بیشتری داشته باشند.

این متخصص کودکان در گفت‌وگو با [جام‌جم](#)؛ در این باره توضیح می‌دهد: تعریف اسهال با توجه به عادت روده افراد مختلف، متفاوت است. اما به طور کلی دفع مدفوع آبی و شل بیشتر از 5 بار در روز را اسهال می‌گویند.

کم‌آبی بدن

دکتر الهی‌مهر با اشاره به اهمیت این بیماری میان شیرخواران هشدار می‌دهد: اسهال معمولاً در 2 سال اول زندگی شیوع بیشتری دارد و عامل 85 درصد مرگ و میر شیرخواران در این سنین است. علت اصلی بروز چنین وضعیتی نیز از دست دادن آب بدن و کم‌آبی است.

به گفته این پزشک متخصص، اگر آب بدن کودک بر اثر ابتلا به اسهال بشدت کاهش یابد، شرایط خطرناک است و حتی می‌تواند منجر به مرگ وی شود.

دکتر الهی‌مهر با اشاره به عوامل دیگری که منجر به مرگ و میر کودکان می‌شود، می‌افزاید: اسهال خونی، سوءتغذیه و عفونت‌هایی مانند عفونت ریه نیز از دیگر عوامل مرگ و میر شیرخواران در 2 سال اول زندگی آنها به حساب می‌آید.

علل بروز اسهال

بروز اسهال می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی جدی و گاه خطرناک شود.

دکتر الهی‌مهر در این باره یادآور می‌شود: اسهال مهم‌ترین عامل سوء تغذیه به حساب می‌آید؛ بخصوص در کشورهای در حال توسعه.

کودکان ممکن است به دلایل مختلفی دچار اسهال شوند. پدر و مادرها نیز معمولاً می‌خواهند علت بروز اسهال را بفهمند تا به شیوه‌هایی مطمئن از ابتلا به آن پیشگیری کنند.

به گفته دکتر الهی‌مهر، اسهال به علت‌های مختلف باکتریال و ویروسی یا بر اثر سم موجود در غذاها ایجاد می‌شود.

این پزشک متخصص با اشاره به این‌که بهترین شیوه پیشگیری از اسهال رعایت بهداشت است، یادآور می‌شود: یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین کارها شستشوی مرتب و دقیق دست‌ها بخصوص قبل از صرف غذا و استفاده از آب بهداشتی و سیستم فاضلاب مناسب است.

دکتر الهی‌مهر با تأکید بر استفاده از شیر مادر برای جلوگیری از اسهال می‌گوید: تغذیه شیرخوار با شیر مادر از ابتلا به اسهال پیشگیری می‌کند و در این زمینه بسیار موثر است. بنابراین نباید در صورت ابتلا به اسهال، تغذیه با شیر مادر را قطع کرد.

اقدامات پس از ابتلا

با تمام مراقبت‌ها و رسیدگی‌ها باز هم ممکن است گاهی کودک دچار اسهال شود. بنابراین مهم است بدانید در این شرایط چگونه باید

از او مراقبت و به بهبود وضعیتش کمک کنید.

دکتر الهی مهر با بیان این که والدین باید عوامل خطر را در نظر داشته باشند، یادآور می‌شود: بروز اسهال خونی در شیرخواران بسیار مهم و قابل توجه است. به این معنی که ابتلا به اسهال خونی برای شیرخواران نیاز به توجه و رسیدگی ویژه دارد.

وی به علائمی که نشان‌دهنده کم‌آب شدن بدن است، اشاره می‌کند و می‌گوید: بی‌قراری‌های شدید، خشک شدن مخاطها به صورت خشک شدن دهان و از بین رفتن اشک از جمله علائم کم‌آبی است. زمانی که شرایط به سمت بی‌حالی و خواب آلودگی کودک پیش می‌رود، مشخص است کم‌آبی شدیدی رخ داده است و باید سریع برای درمان مناسب اقدام شود.

درمان اسهال؛ ساده ولی مهم

دکتر الهی مهر درباره شیوه درمان اسهال توضیح می‌دهد: بسیاری از اسهال‌ها با استفاده از سرم‌های خوراکی خاصی به اسم او.آر.اس که در بازار موجود است، درمان می‌شود. والدین می‌توانند او.آر.اس را از داروخانه‌ها تهیه و با کمک آن هم از کم‌آبی کودک پیشگیری کنند و هم اسهال را درمان نمایند.

به گفته وی، پس از ابتلا به اسهال در درجه اول استفاده از او.آر.اس و پس از آن مصرف مایعات به مقدار کافی مطرح است. این پزشک متخصص با تأکید بر این که تغذیه با شیر مادر هنگام اسهال نباید قطع شود، می‌افزاید: خانواده‌ها نباید برای درمان اسهال به‌طور خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کنند. چون بیشتر اسهال‌ها ویروسی است و نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارد. در شرایط خاصی هم که آنتی‌بیوتیک لازم است، تنها باید زیر نظر پزشک و با تجویز وی مصرف شود.

کدام نوع مایعات

حالا که صحبت از مصرف مایعات می‌شود، شاید فکر کنید کدام نوع مایعات مناسب است و کدام یک نباید مصرف شود. دکتر الهی مهر در این زمینه توضیح می‌دهد: محدودیت زیادی برای مصرف مایعات وجود ندارد، بجز مایعاتی که خیلی شیرین یا خیلی محک است، مانند چای خیلی شیرین، قهوه یا آمیوه‌های صنعتی و غلیظ.

وی با اشاره به شرایطی که کودک نمی‌تواند چیزی بخورد، یادآور می‌شود: اگر کودک دائم استفراغ می‌کند یا از بی‌حالی توانایی خوردن ندارد، باید حتماً برای سرم درمانی به اورژانس مراجعه شود.

نیلوفر اسعدی بیگی
گروه سلامت