

دل دردهای کودکان



وقتی کودکی تب می‌کند و دستگاه گوارش او نیز کار نمی‌کند، اولین حدس درباره این مشکل بنا بر تشخیص مادرها و مادر بزرگ‌ها، رودل کردن است؛ البته گاهی نیز کودک به دنبال مصرف غذای سنگین و چرب دچار دل‌دردهای مکرر می‌شود که ممکن است همراه با ترش کردن نیز باشد.

سلامت نیوز: وقتی کودکی تب می‌کند و دستگاه گوارش او نیز کار نمی‌کند، اولین حدس درباره این مشکل بنا بر تشخیص مادرها و مادر بزرگ‌ها، رودل کردن است؛ البته گاهی نیز کودک به دنبال مصرف غذای سنگین و چرب دچار دل‌دردهای مکرر می‌شود که ممکن است همراه با ترش کردن نیز باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ اما مسأله اینجاست که تشخیص رودل کردن در ظاهر ساده به نظر می‌رسد؛ یعنی در برخی موارد چنین تشخیص‌های تجربی درباره آن درست نیست و مانع از توجه والدین به احتمال بروز دیگر بیماری‌ها می‌شود، به طوری که دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص بیماری اطفال می‌گوید: رودل کردن کودک می‌تواند نشانه‌ای از برخی بیماری‌ها یا از عوارض مصرف برخی داروها باشد؛ یعنی ممکن است کم کاری تیروئید باعث یبوست و دل‌درد شود.

وی در گفت‌وگو با «جام‌جم» تأکید می‌کند: بسیاری دیگر از بیماری‌های گوارشی و غیرگوارشی نیز می‌تواند با علائم دل‌دردهای مکرر و مزمن خود را نشان دهد. در این موارد گرفتن شرح حال صحیح و معاینه دقیق و بررسی‌های آزمایشگاهی، آندوسکوپی و حتی بیوپسی (نمونه‌گیری از بافت) می‌تواند به تشخیص درست کمک کند.

دل دردهای همراه با استفراغ

متخصصان گوارش تأکید می‌کنند که بیماری‌های دیگری نیز چه در کودکان و چه در بزرگسالان باعث دل‌درد می‌شود که می‌تواند شامل سندرم روده تحریک‌پذیر، زخم معده و اثنی‌عشر به دنبال عفونت معده و مسمومیت‌های غذایی باشد.

برخی از بیماری‌های مهم مانند سوراخ شدن یا پیچ‌خوردگی روده نیز در ابتدا با درد همراهند؛ بنابراین در صورت شدید بودن درد شکم و همراهی آن با استفراغ، کاهش فشارخون و رنگ‌پریدگی کودک نیاز به آزمایش‌ها و پیگیری جدی وجود دارد.

رودل کردن همیشه ناشی از پرخوری نیست

اگر کودک نتواند غذای خورده شده را هضم کند با دردهای نه‌چندان شدید شکم و اختلال در اجابت مزاج همراه است، یعنی دچار رودل شده است؛ اما دکتر شیروانی توضیح می‌دهد که خوردن غذاهای سنگین با مقدار زیاد یا مصرف چند نوع ماده غذایی با هم یا رعایت نکردن نظم در غذا خوردن می‌تواند باعث این حالت شود؛ ولی پرخوری عاملی است که احتمال رودل را زیاد می‌کند.

دکتر شیروانی در پاسخ به این پرسش که اگر مشکل کودک فقط ناشی از پرخوری باشد، بعد از چه مدتی برطرف می‌شود، می‌گوید: این امر بستگی به نوع و مقدار غذای خورده شده و سن کودک و عادات اجابت مزاج او دارد؛ ولی این زمان به هر حال نباید بیش از 24 تا 48 ساعت به طول انجامد؛ مگر آن‌که همراه با التهاب معده و روده باشد یا کودک سابقه زخم معده داشته باشد.

درمان خانگی کودک با عرقیجات گیاهی

اما آیا درمان رودل یا نفخ در کودک با استفاده از عرقیجات گیاهی و دقیق‌تر بگوییم «عرق نعناع» روشی درست و مورد تأیید متخصصان اطفال است. دکتر شیروانی چنین پاسخ می‌دهد: تمام گیاهانی که رایحه دارد مثل نعناع، گشنیز، زیره و بادرنجبویه، محرک

معدۀ و موثرترین داروهای گیاهی برای درمان سوءهاضمه است.

این داروها که برای رفع اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه استفاده می‌شود، به صورت قطره در تمام داروخانه‌های معتبر وجود دارند و بدون نسخه می‌توان آنها را تهیه کرد. این داروها را از دوران نوزادی تا بزرگسالی می‌توان به کودک داد، اما میزان مصرف آنها باید براساس میزان توصیه شده باشد.

همچنین می‌توان از برخی داروهای ضدیبوست گیاهی استفاده کرد. این داروها برای کودکان زیر ده سال به شکل روغن‌های گیاهی مثل بادام و زیتون است. بارهنگ یا اسفرزه که امروزه قرص، کپسول و پودر آنها هم وجود دارد و شربت انجیر که قدرت متوسط تا پایین‌تری دارد، برای بچه‌ها مناسب است.

شیر خشک و ترنجبین هم برای درمان یبوست به‌کار می‌رود و چون ضرری ندارد و خیلی قوی نیست، می‌تواند به عنوان مسهل ضعیف به‌کار برده شود. دکتر شیروانی می‌افزاید: مصرف زیاد هر ماده غذایی ممکن است با اختلال گوارشی همراه باشد و اگر کودک تکه‌های بزرگ سیب یا خیار را با پوست بخورد، ممکن است ناراحت‌کننده باشد.

مصرف انواع غذاها در يك وعده، ممنوع

واقعیت آن است که حجم غذا هم در ایجاد رودل موثر است. بخصوص متخصصان اطفال تاکید می‌کنند، کودکی که روده تحریک‌پذیر دارد، نباید انواع غذاها را در يك وعده بخورد؛ یعنی والدین باید به فرزندشان یاد دهند تنوع غذا در سفره برای احترام به ذائقه‌های مختلف است و لازم نیست از تمام خوراکی‌ها بخورند. والدین خودشان هم باید این الگوی تغذیه‌ای را رعایت کنند. مصرف انواع غذاها در يك وعده باعث کشش خون به معدۀ می‌شود و در نتیجه فرد احساس خمودگی، خستگی و کم‌حوصلگی می‌کند.

نکته مهم‌تر آن است که کودکانی که زیاد رودل می‌کنند باید انواع کاکائو، قهوه، چای پررنگ، نوشابه، غذاهای کنسروی، غذاهای تند، ترش و چرب را کمتر مصرف کنند. غذاهای مختلف در يك زمان به مقدار زیاد نخورند و زمان مناسب را برای خوردن غذا رعایت کنند.

فست‌فود نیز به علت داشتن چربی زیاد با سرعت کمتری هضم می‌شود و مدت بیشتری در معدۀ باقی می‌ماند به همین علت خوردن مقدار زیاد آنها همراه با نوشابه‌های گازدار که محرک معدۀ است به ایجاد رودل کمک می‌کند.