

## افزایش یبوست در کودکان



چندی پیش دکتر غلامرضا خاتمی، رئیس انجمن علمی گوارش و کبد کودکان ایران، در همایش تغذیه و سوءتغذیه در کودکان گفت: شیوع اسهال در کودکان ایرانی کاهش یافته اما ابتلا به یبوست در حال افزایش است...

چندی پیش دکتر غلامرضا خاتمی، رئیس انجمن علمی گوارش و کبد کودکان ایران، در همایش تغذیه و سوءتغذیه در کودکان گفت: شیوع اسهال در کودکان ایرانی کاهش یافته اما ابتلا به یبوست در حال افزایش است. گفته این متخصص ما را برآن داشت که به سراغ متخصصان برویم و علل افزایش این بیماری را جویا شویم. اصطلاح یبوست زمانی به کار می‌رود که مدفوع به حدی سفت باشد که نتواند به راحتی از روده خارج شود. برخی از والدین فکر می‌کنند که شکم کودکشان باید هر روز کار کند، در صورتی که این تفکر چندان صحیح نیست! تعداد دفعات دفع به اندازه سهولت تخلیه آن اهمیت ندارد. به عبارت دیگر، در صورتی که فرزند شما به راحتی، مدفوعی نسبتاً نرم را تخلیه می‌کند، دچار یبوست نیست؛ حتی اگر این دفع، هر چند روز یکبار اتفاق افتد. به گفته متخصصان بیشترین علل ایجاد بیماری یبوست، با شیوه زندگی مرتبط است و از نوع عملکردی است. یبوست عملکردی، یعنی یبوستی که به علت مجموعه‌ای از عوامل رفتاری و رژیم غذایی و حتی روانی به وجود می‌آید. در این نوع یبوستی که با وجود پیگیری‌ها و اقدامات پزشکی، دلیل خاصی مبنی بر نقص یا مشکلات جسمانی برای یبوست کودک یافت نمی‌شود اما نگره داشتن مدفوع سبب ایجاد یبوست در کودک می‌شود. احتباس مدفوع سبب بازجذب آب آن از روده و خشک‌تر شدن آن می‌شود و مشکل را شدیدتر می‌کند. اغلب اطفال در دوره‌ای دچار یبوست می‌شوند ولی معمولاً این دوره‌ها کوتاه‌مدت بوده و درمان‌های ساده و معمولی کفایت می‌کنند.

### علائم یبوست

دکتر تراب پرهیز، متخصص گوارش در خصوص علل یبوست در کودکان می‌گوید: تغییر در عادات غذایی، مثلاً تبدیل رژیم به سمت غذاهای افراد بالغ، مصرف مقادیر قابل توجه از شیر گاو خصوصاً در اطفال زیر 2 سال، همچنین عدم مصرف مقادیر کافی مایعات، خصوصاً آب در طول فعالیت‌های فیزیکی یا در مناطقی که هوا گرم است و نیز بی‌توجهی به نیاز بدن به اجابت مزاج مثلاً در اثر بازیگوشی مفرط کودک و تنبلی تدریجی روده‌ها، تغییر محل زندگی یا مسافرت، به هم خوردن نظم طبیعی و روزمره زندگی، شروع تحصیل، مصرف بسیاری از داروها و... از علل یبوست در کودکان است. به گفته وی یبوست می‌تواند باعث دردهای قولنجی (کرامپی) ناشی از عبور سخت مدفوع، باد کردن شکم و حتی تهوع شود، همچنین وجود رگه‌هایی از خون روشن در اثر ایجاد شقاق مقعدی (فیروزآنال) نیز از دیگر علائم یبوست به شمار می‌رود که اغلب با درمان مناسب، برطرف خواهد شد.

در برخی موارد، به دلایلی که بسیاری از آنها هنوز ناشناخته‌اند، یبوست کودک برطرف نشده و به گونه‌ای می‌شود که محتاج درمان خواهد بود؛ این حالت را یبوست مزمن می‌نامند. مشخص‌ترین علامت این حالت دفع مشکل و دردناک مدفوع است. معمولاً با عبور مدفوع این درد برطرف می‌شود، تا بار دیگر که مجدداً نیاز به دفع باشد که این سیکل تکرار خواهد شد. شدت این دردها می‌تواند به حدی باشد که کودک را از انجام اجابت مزاج تا مدت‌ها منصرف کند؛ از دیگر علل یبوست مزمن می‌توان به وجود شقاقی در اطراف مقعد (فیروز) اشاره کرد که باعث دردناکی حرکات روده‌ای می‌شود و طفل را از انجام اجابت مزاج بر حذر می‌دارد؛ این مسئله نسبتاً شایع بوده و به مرور زمان با تشدید یبوست شدیدتر هم می‌شود.

ناخوشی‌های خفیف و گذرا با اختلال تغذیه‌ای، تب و کاهش یا از بین رفتن فعالیت‌های فیزیکی (که عادات طبیعی روده را بر هم می‌زنند)، مشکلات روحی و خلقی یا یادگیری که توالیت کردن را با اشکال مواجه می‌کنند و دعوا کردن کودک به خاطر اجابت مزاج نیز از جمله علل یبوست مزمن هستند. تغییر محیط، برای مثال رفتن به مدرسه و ترس از توالیت آنجا، یا ناتوانی در تمیز کردن خود و نداشتن فرصت کافی برای اجابت مزاج نیز از جمله علل این مشکل به شمار می‌روند.

بزرگ‌شدن و اتساع شکم، عدم دفع گاز، وجود خون در مدفوع، تغییر قطر مدفوع، اختلال در وزن‌گیری و تاخیر رشد علامت‌هایی هستند که در صورت وجود آنها باید کودک را حتماً نزد پزشک برد تا علت یبوست بررسی شود. در واقع یبوست اگر در بسیاری موارد علت عضوی ندارد اما می‌تواند نشانه یک بیماری باشد. بیماری‌های نخاع، بیماری‌های گوارش، کم‌کاری تیروئید و غیره می‌توانند با علامت یبوست خود را نشان دهند. یکی از نکات مهم برای رد برخی از بیماری‌های مهم گوارشی و عصبی در کودکان دانستن زمان دفع نخستین مدفوع دوران نوزادی است.

بنابراین یکی از سؤالات مهمی که پزشک از والدین می‌پرسد، زمان نخستین دفع در دوران نوزادی است. در واقع در موارد اندکی به طور مادرزادی انتهای روده فاقد عصب است و به همین سبب روده حرکات کافی برای عبور مواد دفعی را ندارد. در چنین بیمارانی همان دفع

اولیه در دوران نوزادی دچار اختلال و تاخیر می‌شود. این بیماری که هیرشپرونک نام دارد، نیازمند مداخله و درمان زودهنگام است. اما به‌عنوان یک اصل کلی هرگاه یبوست همراه اتساع شکم و عدم دفع گاز یا نفخ شدید باشد یا با درد حاد شکمی همراه باشد به‌عنوان یک وضعیت اورژانس پزشکی تلقی می‌شود و حتماً به سرعت باید بررسی شود.

### عوارض یبوست

یکی از مهم‌ترین عوارض ناشی از یبوست، بزرگ شدن قطر روده‌هاست که سبب ماندن بیشتر مدفوع و کاهش حرکات دفعی روده‌ها می‌شود. حتی گاهی در موارد نادر سبب سوراخ شدن روده می‌شود. یکی دیگر از عوارض شایع یبوست مزمن، بی‌اختیاری دفع مدفوع است که با آلوده شدن لباس زیر می‌تواند سبب جلب توجه والدین شود. از عوارض دیگر یبوست به‌خصوص در دختر بچه‌ها، عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری است که با درمان یبوست بهبود می‌یابد. افزایش فاصله دفع، اغلب منجر به بی‌اشتهایی، استفراغ و نفخ زیاد نیز می‌شود که در کودکان با سنین کمتر، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و کم‌شدن اشتها را به دنبال دارد. بیشتر موارد یبوست در کودکان با تغذیه صحیح کودک و توجه به مسائل روحی- روانی وی قابل درمان است.

بنابراین مهم‌ترین اصل در پیشگیری از یبوست مزمن، برطرف کردن علت حاد آن است. اضطراب و عجله برای دفع در کودک و سایر مسائل روانی یکی از مهم‌ترین علت‌های ایجاد یبوست است. ایجاد کردن یک الگوی منظم برای دفع در کودک می‌تواند این مسئله را تا حد زیادی حل کند. چنین برنامه منظمی به تدریج الگوی دفعی کودک را تنظیم می‌کند. مصرف داروهای ملین حتماً باید با تجویز پزشک باشد. قطع این داروها بدون نظر پزشک و پس از گرفتن پاسخ اولیه نیز یکی از خطاهای شایع والدین است که سبب بازگشت یبوست می‌شود.

همشهری آنلاین- مریم غفاری