



با دل درد ناشی از تخمه خوردن زیاد کودکان در ایام نوروز چه کنیم؟

یک استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه زیاده‌روی در مصرف خوراکی می‌تواند باعث اسهال و استفراغ شود، گفت: «آگاهی زیاده‌روی در مصرف برخی خوراکی‌ها به‌خصوص خوردن تخمه با پوست می‌تواند باعث احساس درد در ناحیه شکم، استفراغ و حتی اسهال شود.»

یک استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه زیاده‌روی در مصرف خوراکی می‌تواند باعث اسهال و استفراغ شود، گفت: «آگاهی زیاده‌روی در مصرف برخی خوراکی‌ها به‌خصوص خوردن تخمه با پوست می‌تواند باعث احساس درد در ناحیه شکم، استفراغ و حتی اسهال شود. به همین دلیل توصیه می‌شود والدین کودکان خود را تحت‌نظر داشته باشند به‌خصوص در تعطیلات عید نوروز که والدین سرگرم صحبت با دوستان و آشنایان هستند و حین این مهمانی‌ها که این خوراکی‌ها بیشتر در دسترس کودکان است، ممکن است توجه کمتری به آن‌ها داشته باشند.»

دکتر اکبر کوشانفر در گفت‌وگو با سلامانه با اشاره به اینکه عوامل متعددی فرد را به اسهال مبتلا می‌کنند که ممکن است تغذیه‌ای، دارویی، مسمومیت و... باشند، اظهار داشت: «مصرف غذاهای مانده و فاسد یا استفاده مکرر از آنتی‌بیوتیک و حتی پرخوری می‌توانند باعث بروز اسهال شوند. داشتن تغذیه مناسب در این دوره هم در کودکان و هم در بزرگسالان با افزایش سرعت تولید آنزیم‌هایی مانند دی‌ساکاریداز و همچنین لاکتاز باعث بهبود سریع‌تر مخاط روده مفید می‌شود.»

وی در ادامه با اشاره به باور رایج اشتباه بین عموم گفت: «برخی‌ها بر این باورند که در دوران اسهال باید غذای کمتری خورد درحالی‌که نه‌تنها نباید در این دوره مصرف مواد غذایی کاهش یابد بلکه در کنار توجه به تغذیه توصیه می‌شود چون آب زیادی از بدن دفع شده است، به مصرف آب و مایعات هم اهمیت بیشتری داده شد. کته، سیب پخته‌شده و سیب خام بدون پوست و همچنین مصرف هویج پخته‌شده و موز در بهبود اسهال مؤثر است.»

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه استفراغ همراه اسهال یک مورد اورژانس در کودکان است، گفت: «استفراغ همراه اسهال یک مورد اورژانس در کودکان به شمار می‌رود چراکه می‌تواند باعث کم‌آبی شود. چون آب زیادی از بدن دفع می‌شود، مصرف آب و مایعات فراوان اهمیت زیادی هم در کودکان و هم بزرگسالان دارد.»

این فوق تخصص نوزادان توصیه کرد: «اگر کودک نمی‌تواند چیزی را دردهان و معده نگه دارد یا دچار اسهال شدید است و دچار نشانه‌های کم‌آبی چشم‌های گود افتاده، دهان خشک و کاهش میزان ادرار است، حتماً با اورژانس تماس بگیرید چون گاهی ممکن است انقباض‌های شدید و درد شکمی کودک با آپاندیسیت یا سنگ کلیه هم ارتباط داشته باشد.»

کوشانفر در پایان خاطرنشان کرد: «مشکل کم‌آبی بدن در اثر تهوع به‌خصوص در کودکان بسیاری جدی است معمولاً بزرگسالان کمتر دچار این عارضه می‌شوند چون متوجه علائم کم‌آبی مثل تشنگی، خشکی لب‌ها یا دهان و... هستند اما کودکان به دلیل اینکه توانایی تشخیص این علائم را ندارند بیشتر در معرض کم‌آبی هستند به‌خصوص اگر دچار اسهال هم باشند.»