

اسهال زمانی است که مدفوع شل و آبکی باشد. اسهال یک مشکل رایج است. ممکن است ۱ یا ۲ روز طول بکشد و خود به خود از بین برود. اگر اسهال بیش از ۲ روز طول بکشد، کودک ممکن است مشکل جدی تری داشته باشد. در این مقاله که در **بهترین آزمایشگاه شمال شهر تهران** تهیه شده است، به دلایل و علائم اسهال، نحوه تشخیص، عوارض و درمان اسهال می پردازیم.

اسهال ممکن است به شکل‌های زیر بروز کند:

کوتاه مدت (حاد). اسهالی که ۱ یا ۲ روز طول می کشد و از بین می رود. این بیماری ممکن است ناشی از غذا یا آبی باشد که توسط باکتری آلوده شده است. یا ممکن است در اثر یک ویروس، این اتفاق بیفتد.

طولانی مدت (مزمن). اسهالی که چند هفته طول می کشد. این نوع بیماری ممکن است ناشی از مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک پذیر باشد. همچنین می تواند ناشی از یک بیماری روده ای دیگر مانند کولیت اول سراتیو، بیماری کرون یا بیماری سلیاک باشد. ژن‌ها نیز ممکن است باعث اسهال مزمن شود.

دلایل بروز اسهال چیست؟

اسهال ممکن است به دلایل زیادی ایجاد شود، از جمله:

- عفونت باکتریایی
- عفونت ویروسی
- عدم تحمل غذایی
- پاسخ سیستم ایمنی به غذاهای خاص (آلرژی غذایی)
- انگل هایی که از طریق غذا یا آب وارد بدن می شوند
- واکنش به داروها
- یک بیماری روده ای، مانند بیماری التهابی روده
- مشکل در نحوه عملکرد معده و روده (اختلال عملکردی روده)، مانند سندرم روده تحریک پذیر
- جراحی روی معده یا کیسه صفرا
- کودکانی که به کشورهای خارجی سفر می کنند در معرض خطر اسهال مسافرتی هستند.

علائم اسهال چیست؟

علائم ممکن است در هر کودک کمی متفاوت باشد. آنها می توانند شامل موارد زیر باشند:

- گرفتگی یا کرامپ شکمی
- درد شکم (شکم).
- تورم (نفخ)
- ناراحتی معده (تهوع)
- نیاز فوری به استفاده از دستشویی
- تب
- مدفوع خونی
- از دست دادن مایعات بدن (کم آبی)
- بی اختیاری

اسهال چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک در مورد علائم و سابقه بیماری کودک شما سوال می پرسد. او فرزند شما را معاینه فیزیکی می کند. ممکن است آزمایش های خون و ادرار درخواست دهد و شما را برای این آزمایشات به بهترین آزمایشگاه تهران ارجاع می دهد.

آزمایشات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- کشت مدفوع برای بررسی وجود باکتری یا انگل غیرطبیعی در دستگاه گوارش کودک. نمونه مدفوع کوچکی گرفته می شود و به بهترین آزمایشگاه فرستاده می شود.
- ارزیابی مدفوع برای وجود خون یا چربی (در بهترین آزمایشگاه تهران)
- آزمایش خون برای رد برخی بیماری ها (در بهترین آزمایشگاه تهران)
- تست های تصویربرداری برای رد مشکلات ساختاری
- تست هایی برای بررسی عدم تحمل غذایی یا آلرژی

اسهال چگونه درمان می شود؟

درمان به علائم، سن و سلامت عمومی کودک شما بستگی دارد. همچنین به شدت این وضعیت بستگی دارد. از دست دادن آب بدن نگرانی اصلی اسهال است. در بیشتر موارد، درمان شامل جایگزینی مایعات از دست رفته است. زمانی ممکن است آنتی بیوتیک تجویز شود که عفونت باکتریایی علت آن باشد.

کودکان باید مایعات زیادی بنوشند. این به جایگزینی مایعات از دست رفته بدن کمک می کند. اگر کودک شما کم آبی دارد، حتماً موارد زیر را رعایت کنید:

نوشیدنی هایی به نام محلول های آو آر اس برای او تهیه کنید. این محلول تعادل مناسبی از آب، قند و نمک دارند.

از دادن آبمیوه یا نوشابه خودداری کنید. ممکن است اسهال را بدتر کنند.

به شیر دادن به کودک خود ادامه دهید. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند اغلب اسهال کمتری دارند.

عوارض اسهال چیست؟

مهمترین عارضه اسهال کم آبی بدن است. این احتمال در کودکان خردسال و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر است. کم آبی بدن می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد. کم آبی خفیف از دست دادن مایعات است. کم آبی متوسط یا شدید به قلب و ریه ها فشار وارد می کند. در بدترین موارد می تواند منجر به شوک شود که تهدید کننده زندگی است.

برای پیشگیری از اسهال چه کاری میتوان انجام داد؟

شستن صحیح دست ها می تواند گسترش باکتری هایی را که ممکن است باعث اسهال شوند، کاهش دهد. هنگام سفر، مطمئن شوید که هر چیزی که کودک شما می خورد و می نوشد، بی خطر باشد. اگر به کشورهای در حال توسعه سفر می کنید، این موضوع اهمیت بیشتری دارد.

نکات ایمنی سفر برای نوشیدن و خوردن عبارتند از:

- عدم نوشیدن آب غیر نوشیدنی و ناسالم یا استفاده از آن برای مسواک زدن
- عدم استفاده از یخ ساخته شده از آب ناسالم
- ننوشیدن شیر غیر پاستوریزه
- میوه و سبزیجات خام نخورید مگر اینکه خودتان آنها را بشوید و پوست بگیرید
- نخوردن گوشت یا ماهی خام یا نیم پز
- نخوردن غذای فروشندگان خیابانی یا کامیون های حمل مواد غذایی

چه زمانی باید با پزشک در ارتباط باشید؟

اگر کودک شما کمتر از ۶ ماه سن دارد یا هر یک از علائم زیر را دارد، با پزشک تماس بگیرید:

- شکم درد
- خون در مدفوع
- استفراغ مکرر
- نمی‌خواهد مایعات بنوشد
- تب شدید
- دهان خشک و چسبناک
- کاهش وزن
- کمتر از ۶ پوشک در روز خیس می‌شود
- اسهال مکرر
- تشنگی شدید
- هنگام گریه اشک نریزد
- ملاحظ یا فوتتال فرورفته روی سر نوزاد

منابع:

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

[/https://kidshealth.org](https://kidshealth.org)

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/۴۱۰۸-diarrhea>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D۹%۸۶%D۹%۸۱%D۸%AE>