

یبوست

یبوست در کودکان، یکی از موارد شایع و البته آزاردهنده به‌شمار می‌رود. درمان یبوست کودکان بسته به علت آن می‌تواند متفاوت باشد. بهترین راه برای شروع مدیریت این مشکل، کمک به کودک در نوشیدن آب کافی، تحرک و مصرف غذاهای سالم و سرشار از فیبر است. با این استراتژی‌های ساده، بسیاری از کودکان قادر خواهند بود از سد یبوست عبور کنند و به حرکات طبیعی روده برگردند.

یبوست در کودکان به چه معناست

در ابتدای بررسی علت یبوست در کودکان باید بدانید که الگوی مدفوع (زمان و تعداد دفعات دفع مدفوع) از کودکی به کودک دیگر متفاوت است. یعنی آنچه برای کودک شما طبیعی است، ممکن است با آنچه برای کودک دیگری طبیعی است متفاوت باشد. اکثر کودکان ۱ یا ۲ بار در روز دفع مدفوع دارند. این عدد برای سایر کودکان ممکن است هر ۲ تا ۳ روز یکبار باشد. اما در زمان ابتلا به یبوست، به دلیل سفت و خشک شدن مدفوع و عدم تحرک کافی روده، ممکن است الگوی مدفوع در کودک به هم بریزد. در این حالت خروج مدفوع بسیار دردناک خواهد بود و ممکن است تعداد دفعات دفع مدفوع در کودک کمتر از یک بار در روز باشد. این اختلال به نام یبوست شناخته می‌شود که اگرچه بین کودکان بسیار شایع است، اما معمولاً موقتی بود و خودبه‌خود رفع می‌شود. با این حال در موارد شدید و طولانی‌مدت (یبوست مزمن)، در صورت عدم درمان، علائم کودک ممکن است بدتر شوند.

علت یبوست چیست؟

علت یبوست در کودکان معمولاً حرکت بسیار آهسته‌ی ضایعات یا مدفوع در دستگاه گوارش است که این امر باعث سفت و خشک شدن مدفوع می‌شود. علت یبوست در کودکان به عوامل زیادی وابسته است، از جمله:

- خودداری کردن از اجابت مزاج به موقع: کودک شما ممکن است تمایل به اجابت مزاج را نادیده بگیرد، زیرا یا از توالی می‌ترسد یا نمی‌خواهد حین بازی کردن به توالی برود. برخی از کودکان هم زمانی که از خانه دور هستند از اجابت مزاج خودداری می‌کنند، زیرا در توالی‌های عمومی احساس ناراحتی می‌کنند. ابتلا به یبوست هم ممکن است منجر به خودداری کردن از اجابت مزاج به موقع شود. اگر مدفوع کودک دردناک باشد، تا حد ممکن از مدفوع کردن جلوگیری خواهد کرد که این امر موجب بدتر شدن یبوست او خواهد شد.
- مسائل مربوط به آموزش توالی: اگر خیلی زود به کودکان آموزش دهید که تنهایی به توالی برود، ممکن است کودکان لجبازی کرده و مدفوع خود را نگه دارد. آموزش توالی باید به صورتی باشد که کودک بدون ناراحتی زیاد آن را پذیرفته و

اجرا کند. تغییرات در رژیم غذایی: کمبود میوه و سبزیجات غنی از فیبر یا مایعات کافی در رژیم غذایی ممکن است مهم‌ترین علت یبوست در کودکان باشد. یکی از شایع‌ترین دوره‌هایی که کودکان دچار یبوست می‌شوند، زمانی است که از رژیم غذایی کاملاً مایع به رژیمی که شامل غذاهای جامد است، وارد می‌شوند.

- تغییرات در روتین زندگی: هر گونه تغییر در برنامه زندگی کودک (مانند سفر، گرم‌شدن ناگهانی هوا یا استرس) می‌تواند بر عملکرد روده‌ی او تأثیر بگذارد. کودکان همچنین زمانی که برای اولین بار به مدرسه می‌روند، بیشتر احتمال دارد یبوست را تجربه کنند. داروها: برخی از داروهای ضد افسردگی و داروهای مختلف دیگر می‌توانند در ایجاد یبوست نقش داشته باشند.

- حساسیت به شیر گاو: حساسیت به شیر گاو یا مصرف زیاد لبنیات گاهی منجر به یبوست می‌شود.
- سابقه خانوادگی: کودکانی که اعضای خانواده‌ی آنها زیاد به یبوست مبتلا می‌شوند، بیشتر در معرض ابتلا به یبوست هستند. این امر ممکن است به دلیل عوامل ژنتیکی یا محیطی مشترک بین اعضای خانواده باشد
- شرایط پزشکی: یبوست در کودکان می‌تواند نشان‌دهنده‌ی یک ناهنجاری آناتومیک، یک مشکل متابولیک یا مشکل در سیستم گوارشی و یا یک بیماری زمینه‌ای دیگر باشد. البته این موضوع بسیار نادر است

علائم یبوست در کودکان چیست؟

نشانه‌ها و علت یبوست در کودکان، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته
- وجود مدفوعی که سفت و خشک است و به سختی دفع می‌شود
- درد هنگام اجابت مزاج
- دل درد
- آثار مدفوع مایع روی لباس زیر کودک
- وجود خون روی سطح مدفوع سفت
- کم اشتها شدن
- زردشدن پوست صورت
- تغییرات رفتاری، مانند تحریک‌پذیری یا ناراحتی بیشتر

- بی‌قراری
- حالت تهوع

اگر کودک از درد کشیدن در هنگام اجابت مزاج بترسد، ممکن است سعی کند تا از دفع مدفوع خودداری کند. ممکن است متوجه شوید که کودک‌تان هنگام تلاش برای نگه‌داشتن مدفوع، پاهایش را روی هم می‌گذارد، باسن‌هایش را به هم فشار می‌دهد، بدنش را می‌پیچاند یا چهره‌اش را می‌چرخاند. همچنین کودکانی که یبوست مزمن دارند، به تدریج دچار کشیدگی راست روده (رکتوم) می‌شوند. سپس این رکتوم کشیده شده با یک تکه از مدفوع پر می‌شود. با گذشت زمان، عضلات کشیده شده‌ی راست روده نمی‌توانند تمام مدفوع را از دهانه‌ی مقعد خارج کنند. بدین ترتیب قسمت‌های مایع مدفوع از اطراف آن تکه از مدفوعی که دهانه‌ی مقعد را بسته است خارج شده و می‌تواند به داخل لباس زیر نفوذ کنند، بدون اینکه کودک از وجود مدفوع در رکتوم یا نشست مایع از اطراف آن آگاه باشد. این امر هم برای کودک و هم برای خانواده ناراحت‌کننده و شرم‌آور است (و در بسیاری از مواقع با اسهال اشتباه گرفته می‌شود). با اینکه درمان مناسب می‌تواند این مشکل را حل کند، اما اصلاح یبوست مزمن به زمان نیاز دارد. بنابراین اگر درمان خیلی زود متوقف شود، اغلب یبوست دوباره عود می‌کند.

روش‌های تشخیص

تشخیص و درمان یبوست در کودکان توسط پزشک امکان‌پذیر است. پزشک احتمالاً درمورد بیماری‌های قبلی کودک، رژیم غذایی و الگوهای فعالیت بدنی او خواهد پرسید و سپس یک معاینه فیزیکی مقعدی انجام خواهد داد. معاینه فیزیکی کودک برای بررسی ناهنجاری‌ها یا وجود مدفوع نهفته است. مدفوع یافت شده در رکتوم ممکن است نیاز به آزمایش داشته باشد. آزمایش‌های گسترده‌تر معمولاً فقط برای تشخیص شدیدترین موارد یبوست در نظر گرفته می‌شود. در صورت لزوم، این آزمایشات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اشعه ایکس شکم: این تست استاندارد برای تشخیص وجود انسداد در شکم کودک است.
- مانومتري آنورکتال یا تست تحرک: در این آزمایش، یک لوله نازک به نام کاتتر در رکتوم قرار داده می‌شود تا هماهنگی ماهیچه‌هایی را که کودک برای دفع مدفوع استفاده می‌کند، اندازه‌گیری کند.
- باریوم تنقیه اشعه ایکس: در این آزمایش، پوشش روده با رنگ کنتراست (باریم) پوشانده می‌شود تا رکتوم، کولون و گاهی اوقات بخشی از روده کوچک به‌وضوح در عکس رادیوگرافی دیده شود.
- بیوپسی رکتوم: در این آزمایش، نمونه کوچکی از بافت راست روده برای بررسی سلامت سلول‌های عصبی گرفته می‌شود.

- مطالعه ترانزیت یا مطالعه نشان‌گر: در این آزمایش، کودک یک کپسول حاوی نشان‌گرهایی را می‌بلعد که با کمک اشعه ایکس طی چند روز نشان داده می‌شود.

- آزمایش خون: گاهی اوقات انجام آزمایش‌های خون مانند پانل تیروئید لازم است.

پیشگیری از یبوست کودکان

برای کمک به پیشگیری از یبوست در کودکان این اقدامات را انجام دهید:

- غذاهای پر فیبر به فرزند خود پیشنهاد دهید. رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند به بدن کودک کمک کند تا مدفوع نرم و حجیمی شکل دهد. غذاهای پر فیبر مانند میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات سبوس دار و نان را بیشتر به کودک خود بدهید. اگر فرزند شما به رژیم غذایی پر فیبر عادت ندارد، برای جلوگیری از گاز و نفخ، روزانه فقط چند گرم فیبر به رژیم غذایی او اضافه کنید.

- مقدار فیبر توصیه شده در رژیم غذایی ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کالری دریافتی در رژیم غذایی کودک است. برای بچه‌های کوچکتر، این مقدار به مصرف حدود ۲۰ گرم فیبر در رژیم غذایی در روز است. این عدد برای دختران و خانمهای جوان روزانه ۲۹ گرم، و برای پسران و آقایان نوجوان روزانه ۳۸ گرم است.

- کودک خود را به نوشیدن مایعات فراوان تشویق کنید. آب اغلب بهترین انتخاب است.

- کودک را تشویق به فعالیت بدنی کنید. فعالیت بدنی منظم به تحریک عملکرد طبیعی روده کمک می‌کند.

- برنامه منظمی برای دستشویی رفتن کودک تهیه کنید. به طور منظم برای کودک بعد از وعده‌های غذایی زمانی جهت استفاده از دستشویی در نظر بگیرید. در صورت لزوم یک صندلی پایه‌دار برای کودک تهیه کنید تا کودک برای نشست روی کاسه توالت راحت بوده و نیروی کافی برای خروج مدفوع داشته باشد.

- به کودکان یادآوری کنید تا به درخواست طبیعی بدنش توجه کند. برخی کودکان آنقدر درگیر بازی می‌شوند که میل به دفع را نادیده می‌گیرند. اگر چنین تأخیرهایی در دفع اتفاق بیفتد، منجر به یبوست خواهد شد.

- حمایت‌کننده باشید. به تلاش‌های کودکان جایزه بدهید. برای سعی در اجابت مزاج به آنها هدیه‌های کوچکی بدهید. جوایز احتمالی می‌تواند شامل برجسب یا کتاب یا بازی خاصی باشد که فقط پس از (یا احتمالاً در طول زمان) دستشویی رفتن در دسترس است. و کودکی که لباس زیرش را کثیف کرده دعوا نکنید.

- داروهای دریافتی را مرور کنید. اگر فرزند شما دارویی مصرف می کند که باعث یبوست می شود، در مورد گزینه های دیگر از پزشک وی سوال کنید.

درمان یبوست در کودکان

بسته به شرایط پزشک کودکان ممکن است این توصیه ها را داشته باشد:

- مکمل های فیبری یا ملین های بدون نسخه. اگر کودک شما به اندازه کافی فیبر در رژیم غذایی اش دریافت نمی کند، افزودن یک مکمل فیبری بدون نسخه مانند متاموسیل یا سیتروسل ممکن است کمک کننده باشد. البته کودک باید روزانه 32 اونس (1 لیتر) آب بخورد تا این محصولات بتوانند خوب کار کنند. برای اطلاع از دوز مناسب برای سن و وزن فرزندتان، با پزشک وی مشورت کنید. از شیاف های گلیسرین می توان برای نرم شدن مدفوع در کودکانی استفاده کرد که نمی توانند قرص را بلعند. با پزشک کودک خود در مورد روش صحیح استفاده از این محصولات مشورت کنید.
- ملین یا تنقیه. اگر تجمع مواد مدفوع باعث انسداد شود، پزشک کودک شما ممکن است برای رفع این انسداد مسهل یا تنقیه تجویز کند. مثال های آن شامل پلی اتیلن گلیکول GlycoLax ، MiraLax و روغن معدنی است.
- تنقیه بیمارستانی. گاهی کودک دچار چنان یبوست شدیدی می شود که نیاز به بستری کوتاهی در بیمارستان پیدا می کند تا به وی انمای قوی تری بدهند که روده را شستشو دهد (رقیق کردن مدفوع سفت).

هرگز بدون تجویز پزشک و راهنمایی او درباره روش مصرف درست، به کودکان

مسهل یا تنقیه ندهید. در پایان توصیه می کنیم به دلیل حساسیت بالای سلامتی در

سنین پایین، پیش از هرگونه خوددرمانی با داروها ابتدا با پزشک متخصص کودکان

مشورت کنید.