

שלשולים

מהם שלשולים ?

שלשולים פירושה יציאות מרובות ודלילות או מימיות המלוות לעיתים בכאבי בטן, הקאות וחום. מדובר במחלה של דרכי העיכול השכיחה בעיקר בחודשי הקיץ ונפוצה בקרב תינוקות וילדים.

הגורם לשלשולים

הגורמים השכיחים לשלשולים הינם נגיפים וחיידקים, לעיתים רחוקות טפילים. בתינוקות יתכן כי השלשולים נובעים מרגישות למזון, בעיקר לחלב פרה.

תזונה לילד הסובל משלשולים

יונקים: רצוי להמשיך בהנקה. לחלב אם ישנה תכונה של הורדת תכיפות השלשולים וקיצור משך המחלה.

תינוקות: יש להתייעץ עם רופא לגבי סוג הפורמולה.

ילדים: יש לעודד שתייה בתדירות גבוהה. מומלץ משקאות צלולים כגון: תה, מרק צח ועוד. מומלץ לתת לילד תפוחי אדמה וגזר מבושלים, אורז, צנימים, מוצרי חיטה, תפוחי עץ ובננות.

כאשר הילד סובל בנוסף גם מהקאות – יש לתת לילד כמויות קטנות של נוזלים, המיון: כף אחת כל עשר דקות. מתן שתייה בכמות גדולה בבת אחת עלולה לגרום להקאה. יש להימנע ממתן מיצי פירות, קוקה קולה, משקאות חלביים, גלידות, דברי חלב, ירקות ופירות טריים ומזון שומני.

בעת טיפול בהקאות יש לשתות בהדרגה ולא לאכול עד שיפור במצב.

היגיינה לילד הסובל משלשולים

- שמירה על ניקיון הגוף: החלפת טיטולים והקפדה על מריחת העור באזור הטיטול בקרם שומני.
- לאחר כל יציאה, שטיפת הישבן במים וסבון המועשר בלחות.
- הקפדה על ניקיון השירותים וחיטוי כלור.
- רחיצת הידיים בסבון ביציאה מהשירותים, לפני האוכל, ולפני ולאחר הטיפול בילד.
- להקפיד על אכילת מזון טרי ונקי, לאחסן במקרר כל מזון הדורש אחסון וקירור.

תרופות

במרבית המקרים אין צורך בתרופות.

מתי לפנות לרופא ?

יש לפנות כאשר מופיעים סימני התייבשות: יובש בפה, לשון יבשה, העדר דמעות, ירידה בכמות השתן (פחות מ 3-4 פעמים ביום) וישנוניות.

סימנים המחייבים פנייה דחופה לרופא או לחדר מיון:

הקאות מרובות ותכופות, כאבי בטן עזים, הקאות דמיות, שלשול דמי, חום גבוה, ישנוניות וחוסר שקט.