

Симптоми діареї

В цій статті

- > Симптоми діареї
- > Що таке діарея?
- > Як лікувати діарею?
- > Як запобігти діареї?

Симптоми діареї

Якщо у вашої дитини :

- ▶ дефекація стала частішою та кал рідшим, ніж зазвичай.

Проконсультуйтеся з лікарем, якщо діарея триває більше 5 днів.

Негайно зверніться до служби швидкої допомоги у разі, якщо у вашої дитини:

- ▶ сильна лихоманка;
- ▶ присутні сліди крові або слизу в калі;
- ▶ часта дефекація: більше 7-10 разів на день;
- ▶ рідше сечовиділення;
- ▶ болі в животі;
- ▶ є ознаки зневоднення (сухість у роті, плач без сліз, западання тім'ячка (у немовлят), сеча бурого кольору, впалі очі).

Що ж таке діарея?

Діарея - це всього лише **симптом**, а не хвороба. Вона характеризується **збільшенням частоти стулу, часто рідкого**. Її можуть спричинити:

- ▶ віруси (такі, як ротавірус);
- ▶ бактерії (такі, як Кишкова паличка, Сальмонела, Кампілобактерії та Шигела);
- ▶ паразити (як Гардія);
- ▶ дисбаланс у флорі кишечника, викликаний прийомом антибіотиків;
- ▶ реакція на певні продукти (наприклад, глютен, лактозу, штучні підсолоджувачі);
- ▶ рідше - тяжчі розлади травної системи.

Як на диво, з зубами це зовсім не пов'язано

Всупереч поширеній думці, прорізування зубів не може спричинити появу хвороби або значно підвищити температуру. Якщо у вашої дитини діарея або гарячка, робіть усе, що в ваших силах, щоб її стан не погіршувався.

Можливе ускладнення діареї

Зневоднення - найчастіше ускладнення діареї. У разі, якщо пронос носить інфекційний характер, тобто викликається вірусом або бактерією, організм немовлят від 0-12 місяців швидко зневоднюється. Це може раптово виникнути в дуже маленьких дітей віком від 0 до 12 місяців. **Зневоднена дитина потребує негайного лікування.**

Вік: Діарея не має вікових обмежень, та все ж частіше зустрічається в дітей віком до 5 років.

Тривалість захворювання: Якщо діарея має вірусний характер, вона зазвичай триває 3—5 днів. Проте часто тільки за тиждень дефекація нормалізується. При діареї, що була викликана бактеріями або паразитами, відновлення може займати більше часу та, в свою чергу, залежатиме великою мірою від ефективності лікування.

Період зараження: Інфекційна діарея має здатність передаватися: впродовж всього часу захворювання, деколи довше, дитина може заразити інших.

Як можна заразитися: Вірусна діарея передається через прямий контакт (блювота або кал) або непрямий контакт (заражені поверхні та предмети: рушнички та ганчірки, туалетні сидіння, посуд, іграшки, тощо). Бактеріальний пронос передається через воду або заражену їжу. Діарея, спричинена паразитичними організмами (наприклад, паразитом Гіардія) передається від людини до людини через фекально-оральний шлях або через потрапляння забрудненої води в організм.

Як лікувати діарею?

У більшості випадків **вірусна діарея не вимагає жодного медичного лікування** та її симптоми зникають самостійно протягом декількох днів. Однак, **деякі випадки бактеріальної інфекції вам доведеться лікувати антибіотиками.** Якщо саме паразит став збудником діареї, необхідно провести антипаразитарну терапію.

Не давайте дитині ліки від діареї, що знаходяться у вільному продажу. Вони можуть погіршити стан і викликати подальші серйозні наслідки.

Вірусна чи бактеріальна?

У більшості випадків гастроентерит, спричинений вірусами, починається з блювоти, на відміну від бактеріального гастроентериту, при якому це властиво рідше. А ось висока температура, сильні болі в животі, що схожі на судоми, кал з наявністю крові - це яскраві ознаки гастроентериту, викликаного бактеріями.

Чи можна дитині, що має діарею, пити молоко?

Під час недавніх досліджень було виявлено, що **вживання молока не підвищує ризик погіршення хворобливого стану.** Тому немає сенсу припиняти годувати дитину молоком, крім випадків тяжкої або тривалої діареї (що триває понад 7 днів). Під час перших 24 годин від моменту появи діареї рекомендується чергувати молоко з розчином електролітів для гідратації організму.

Щодо грудних малюків, то їх потрібно продовжувати годувати материнським молоком, але скоротити час годування та в цей час (годування) намагатися ближче притискати до себе дитину.

Чим же годувати дитину у разі діареї?

Раціон вашої дитини повинен бути **максимально наближеним до норми**. Не варто годувати її рідким пюре, якщо тільки та не блює. Однак, **важливо збільшити кількість рідини**, аби запобігти зневодненню організму. Не біда, якщо дитина відмовляється їсти в звичайних кількостях - легкі, регулярні перекуси 5-6 разів на день виправлять ситуацію. Віддавайте перевагу продуктам, що швидко перетравлюються, як от: бульйонам, сухарям, яйцям та курячому м'ясу. Однак, заберіть з раціону занадто жирну, солодку або перчену їжу.

Як запобігти зневодненню

Від народження до 6 місяців

- ▶ **Якщо ви годуєте дитину груддю**, робіть це частіше, але коротшими прийомами. Коли вам здається, що годування не дає потрібного ефекту, дитина перевтомлена або її нудить, спробуйте погодувати її зцідженим молоком з ложечки, шприцом або ж із пляшечки.
- ▶ **Якщо ви годуєте дитину з пляшечки**, варто продовжити давати ту ж саму суміш в звичайних кількостях. У разі нудоти годуйте частіше, але меншими порціями (ознайомтесь зі статтею про гастроентерит). У разі виникнення блювоти кожен годину давайте від 30 мл до 90 мл (від 1 до 3 унцій) розчину електролітів для гідратації організму.

У дітей віком старших 6 місяців

- ▶ При сильній блювоті підтримуйте достатній рівень води в організмі за допомогою розчину електролітів.
- ▶ Протягом перших 24 годин діареї можна чергувати молоко з електролітичною сумішшю.
- ▶ Заберіть з раціону газовані напої, яблучний, грушевий, виноградний, сливовий соки, адже вони мають проносний ефект.

Важливо завжди пам'ятати про можливе зневоднення, та регулярно поїти дитину рідиною. Необхідна кількість води залежно від віку дитини:

- ▶ **До 6 місяців:** від 30 до 90 мл (1-3 унції) на годину, близько 5 мл (1 ч.л.) кожні 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини та інтервали прийому, якщо ваш малюк не проти.
- ▶ **Від 6 місяців до 2 років:** від 90 до 125 мл (3-4 унції) на годину, близько 10 мл (2 ч.л.) кожні 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини та інтервали прийому, якщо ваш малюк не проти.
- ▶ **Понад 2 роки:** 125-250 мл (4-8 унцій) на годину, або ж 15 мл (1 с.л.) кожні 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини та інтервали прийому, якщо вашої дитині це до вподоби.

Електроліти у вільному продажі

Вказані препарати (наприклад, Педіаліт, Гастроліт) застосовують для запобігання зневоднення та забезпечення дитини незамінними мінеральними солями (електролітами). Після відкриття посудини з розчином зберігайте його в холодильнику не більше двох діб. Електроліти у вигляді порошку зберігаються довше. Перевіряйте термін придатності.

Якщо у вас немає можливості швидко придбати розчин електроліту, його можна самостійно приготувати вдома. Чітко дотримуйтесь наступних пропорцій:

- ▶ 360 мл (12 унцій) неочищеного апельсинового соку
- ▶ 600 мл (20 унцій) охолодженої кип'яченої води
- ▶ 2.5 мл (1/2 ч.л.) солі

При діареї не слід використовувати ці препарати більше, ніж 2 доби. Якнайшвидше вводьте до раціону тверду їжу.

Як запобігти появі діареї?

- ▶ **Дотримуйтесь** календаря профілактичних щеплень, щоб ваша дитина отримала обидві дози пероральної вакцини (Ротарікс) на 2 та 4 місяці життя (для запобігання появи ротавірусного гастроентериту).
- ▶ **Переконайтесь, що ваша дитина часто та ретельно миє руки**, особливо після туалету та перед прийомом їжі. Ретельно вимивайте унітаз та дитячий горшок - для видалення всіх мікробів, які могли би викликати захворювання.
- ▶ **Старанно мийте фрукти та овочі під проточною водою.**
- ▶ **Ретельно вимивайте всі кухонні прилади та робочі поверхні** після контакту з сирим м'ясом, птицею або рибою. Прийшовши додому з магазину, якомога швидше покладіть продукти до холодильника, достатньо проварюйте м'ясо та ставте його до холодильника одразу після прийому їжі.
- ▶ **Не мийте миски та речі ваших хатніх улюбленців у кухонній раковині** та тримайте їх подалі від місць, де ви їсте, зберігаєте чи готуєте їжу.
- ▶ **Не пийте воду, якщо ви не впевнені, що вона питна та безпечна для життя.** Якщо ви раптом опинилися за кордоном та ще й в малорозвиненій країні, уникайте води з крана. Для приготування їжі та гігієнічних процедур користуйтеся бутельованою водою.

Науковий огляд: Д-р Анна-Клод Бернар-Боннін, дослідження і

письмо педіатрії: Команда Naître et Grandir

оновлено: Січень 2020 року

Джерела та посилання

Примітка: гіперпосилання на інші сайти не оновлюються на постійній основі, тому деякі з них можуть бути неактивними. Просимо вас у такому разі скористатися інструментами пошуку, щоб знайти необхідну інформацію.

- ▶ ДОРЕ, Ніколь та Даніель ЛЕ ХЕНАФФ. Як краще жити з дитиною від вагітності до двох років, практичний посібник для мам і тат. Національний інститут охорони здоров'я Квебеку, www.inspq.qc.ca
- ▶ ФРІДМАН, Стівен Б. та інші. «Багатоцентрове дослідження комбінованого пробіотика для дітей з гастроентеритом», Медичний журнал Нової Англії, вип. 379, № 21, листопад 2018, ст. 2015-2026. www.nejm.org
- ▶ МОНРЕАЛЬСЬКА ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ. Діарея та нудота. www.hopitalpourenfants.com
- ▶ КІДСХЕЛС. Діарея. 2019. kidshealth.org
- ▶ ЛЕ СО, Ніколь. Рекомендації щодо застосування ротавірусної вакцини у немовлят. Канадське педіатричне товариство, 2018. www.cps.ca
- ▶ МАРШАНД, Валері. Використання пробіотиків у дітей. Канадське педіатричне товариство, 2019. www.cps.ca
- ▶ МАЙО КЛІНІК. Діарея, викликана прийомом антибіотиків. 2019. www.mayoclinic.org
- ▶ МАЙО КЛІНІК. Діарея. 2019. www.mayoclinic.org
- ▶ САНТЕ КВЕБЕК. Гастроентерит. 2019. www.quebec.ca
- ▶ САНТЕ КВЕБЕК. Календар рекомендованих щеплень. 2019. www.quebec.ca
- ▶ ШНАДОУЕР, Девід та інші. «Lactobacillus rhamnosus GG та плацебо від гострого гастроентериту в дітей», Медичний журнал Нової Англії, вип. 379, № 21, листопад 2018, ст. 2002-2014. www.nejm.org
- ▶ КАНАДСЬКЕ ПЕДІАТРИЧНЕ ТОВАРИСТВО. Турбота про наших дітей. Безпека харчових продуктів вдома. 2020. www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ПЕДІАТРИЧНЕ ТОВАРИСТВО. Турбота про наших дітей. Профілактика та лікування діареї та зневоднення у дітей. 2018. www.soinsdenosenfants.cps.ca