

عفونت ادراری در کودکان بسیار شایع است؛ برای پیشگیری باید چه کار کرد؟

درد، سوزش و عفونت

لیلا شوقی

روزنامه نگار

عفونت ادراری در کودکان يك بیماری بسیار شایع است. عفونت ادراری در دختران خیلی بیشتر از پسر بچه‌هاست. درباره آمار ابتلا به عفونت ادراری باید گفت ۳ تا ۵ درصد دختران و يك درصد پسران به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. سخت است که کودک چهار، پنج ساله‌تان را مجبور کنید تا آنتی بیوتیک‌های قوی بخورد، اما اگر مراقب نباشید این اتفاق می‌افتد. یعنی عفونت ادراری سراغش می‌آید و بعد درد می‌پیچد و این اول ماجراست. لفظ عفونت ادراری به جای لفظ عفونت مثانه به کار می‌رود. عفونت ادراری یا همان عفونت مثانه، نوعی عفونت باکتریایی است که در مثانه ایجاد التهاب می‌کند و اغلب با علائمی مانند احساس نیاز به دفع مکرر ادرار و سوزش ادراری همراه است. عفونت‌های ادراری در کودکان می‌تواند باعث آسیب جدی به سیستم ادراری، کلیه‌ها یا حتی عفونت خون شود. اگر عفونت ادراری در کودکان جدی گرفته نشود، بستری شدن در بیمارستان و حتی از کار افتادن کلیه‌ها می‌تواند به وجود بیاید. با تشکر از دکتر زهراموسوی. اورولوژیست

علائم عفونت ادراری:

- پیدا کردن علائم عفونت ادراری در کودکان کمی سخت است. هرچه باشد، آنها به خوبی نمی‌توانند دردشان را بیان کنند، اما باز هم می‌شود. علائم عفونت ادراری در کودکان را پیدا کنید، فقط کافی است، کمی حواستان را جمع کنید. هرچند عفونت ادراری در کودک شما ممکن است علائمی داشته باشد، اما با انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند سونوگرافی و آزمایش ادرار می‌توانید متوجه شوید کودک‌تان مبتلا به عفونت ادراری است.
- تب: اگر کودک دلایل منطقی برای تب کردن ندارد، پس می‌توانید احتمال بدهید عفونت ادراری پیدا کرده است. هرچند درصد کمی از کودکان دچار تب می‌شوند.
- گریه: اگر کودک شما در زمان دستشویی کردن، گریه می‌کند یا درد دارد، بنابراین دچار عفونت ادراری شده است.

- بوی غیرطبیعی: اگر ادرار کودکان بوی نامطبوعی می‌دهد، پس عفونی شده است.

- رنگ کدر: دیدن خون در ادرار همیشه نشانه بد بوده است، به جز این البته رنگ کدر هم می‌تواند نشانه بدی داشته باشد.
- علائم دیگر: اگر وزن کودکان زیاد نمی‌شود، استفراغ می‌کند، اشتهايش را از دست داده و تمایلی به خوردن غذا ندارد و مبتلا به اسهال شده، شاید به عفونت ادراری مبتلا شده است. هرچند کودکان همه این علائم را با هم ندارند و شاید حتی هیچ کدام از این علائم را نداشته باشند.

راه‌هایی برای پیشگیری:

- شیردهی: اگر کودک‌تان شیرخواره است، سعی کنید به طور کامل به او شیر دهید. شیردهی کامل باعث می‌شود کودک‌تان در برابر عفونت ادراری محفوظ بماند، پس دو سال کامل به فرزندتان شیر دهید.

- مصرف مایعات: اگر بزرگسالان باید هشت تا ده لیوان آب بخورند، کودک شما هم باید همین میزان مایعات در روز، باید بخورد. نوشیدن مایعات بیشتر، باعث ادرار کردن بیشتر هم می‌شود. ادرار بیشتر هم دستگاه ادراری را تخلیه و تمیز می‌کند. نوشیدن مایعات، از پیوست کودک‌تان هم جلوگیری می‌کند. باید بدانید که پیوست، احتمال ابتلا به عفونت مجاری ادراری را بیشتر می‌کند. رقیق شدن ادرار، دست‌آورد دیگر نوشیدن زیاد است که می‌تواند احساس درد و سوزش ادرار را از بین ببرد.
- مصرف غذاهای فیبردار: اگر کودک‌تان به سنی رسیده که بتواند غذای جامد بخورد، به او میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار بدهید.

- بهداشت ناحیه تناسلی: اگر کودک شما دختر است، از شست و شوی او با صابون‌های عطری خودداری کنید. صابون‌های عطری، اندام تناسلی فرزندتان را تحریک می‌کند. اگر فرزندتان نوزاد است و باید پوشك بشود، وقتی پوشك او را عوض می‌کنید، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب تمیز کنید تا باکتری‌های این ناحیه را به حداقل برسانید. البته باید توجه داشته باشید که وسواس نداشته باشید و بیش از اندازه، ناحیه تناسلی کودک‌تان را نشویید. اگر کودک‌تان خودش می‌تواند از دستشویی استفاده کند به او یاد دهید که چطور دست‌هایش را تمیز بشوید. استفاده از دستمال هم یکی از کارهایی است که باید به او یاد دهید.

- رفتن به دستشویی: اغلب کودکان سه سال تا شش سال، از رفتن به دستشویی خودداری می‌کنند. مثانه نباید برای مدت زیادی پر بماند. مثانه‌ای که بیش از اندازه پر باشد، مستعد ابتلا به عفونت است. نگه داشتن ادرار خطر رشد باکتری را افزایش می‌دهد. مثانه‌ای که بیش از اندازه پر شده باشد، روی کلیه هم فشار وارد می‌کند که همین باعث ایجاد مشکلات کلیوی می‌شود، بنابراین مراقب باشید و کودک‌تان را تشویق کنید تا به دستشویی برود.

- لباس مناسب: لباس‌های تنگ و چسبان می‌تواند فضای مناسبی برای ایجاد عفونت ادراری باشد، پس شلوار تنگ به فرزندتان نپوشانید. لباس‌های زیر کودک‌تان باید از جنس نخی یا پنبه‌ای باشد. هر روز لباس‌های زیر فرزندتان را تعویض کنید. لباس‌های زیر را با آب گرم و با يك مواد شوینده ضعیف هم بشویید. پهن کردن لباس‌های زیر در آفتاب، بهترین کار است.

- غذای تقویت‌کننده: غذاهای تقویت‌کننده، سیستم ایمنی بدن کودک‌تان را تقویت می‌کند. اگر سیستم ایمنی بدن فرزندتان، خوب کار کند، می‌تواند به مبارزه با عفونت‌ها بپردازد، یکی از وظایف سیستم ایمنی، جلوگیری و مبارزه با عفونت‌هاست. لیموی تازه، بروکلی، کیوی، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، جوانه و گوجه فرنگی، ماهی قزل‌آلا، پنیر و زرده تخم مرغ، می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن فرزندتان شود.

صنایع روشنایی
حسام صنعت شرق
HESAM SANAT SHARGH
Lighting Industrials

باسابقه
بیش از هزاران پروژه موفق
در سراسر ایران و دیگر کشورهای جهان
اولین تولیدکننده پایه چراغهای
چند وجهی ۱۲ متری یک درز جوش
در شرق کشور
جهت اطلاعات بیشتر و رويت نمونه محصولات جديد و متنوع، از سایت ما دیدن فرمایید.

ایران - مشهد
تلفن: ۰۵۱-۳۱۲۲۳۰۰۰
E-mail: info@hesamsanat.com
www.hesamsanat.com

کالیت
Kalite

صنایع غذایی حام
HAAM FOOD IND.
با نیم قرن سابقه درخشان

معمول صنایع غذایی حام
تبریز - کیلومتر ۶ جاده آذرشهر
تلفن: ۰۴۱ ۳۳۳۰۱۶۳۰-۳
فکس: ۰۴۱ ۳۳۳۰۱۶۴۱
Http://www.haamfood.com