

# Диарея (понос)

**Диарея (понос)** — это учащение стула (3 раза в сутки и более), его разжижение с увеличением объема. Достаточно часто встречается среди детей, длится недолго и проходит самостоятельно.

Диарея обычно сопровождается кишечными инфекциями, возбудителями которых являются:

- вирусы (наиболее часто);
- бактерии;
- паразиты.



## ВИРУСЫ

Вирусный гастроэнтерит, в быту именуемый «желудочным гриппом», распространен среди детей. Он как раз и сопровождается диареей, а также часто тошнотой и рвотой. Симптомы обычно длятся несколько дней и в последующем исчезают, но дети, в силу возраста, не всегда пьют достаточное количество жидкости, что может привести к обезвоживанию. Особенно это относится к новорожденным и грудным детям.

Ротавирус, являющийся одной из самых частых причин вирусного гастроэнтерита, чаще поражает детей грудного и младшего возраста и вызывает у них водянистую диарею. Вспышки заболевания обычно встречаются в зимние и ранние весенние месяцы, особенно в детских учреждениях. Своевременно выполненная вакцинация от ротавирусной инфекции защищает детей от заражения, а также облегчает течение болезни.

Другие группы вирусов, например Коксаки из группы энтеровирусов, также могут вызывать диарею у детей, но чаще в летние месяцы.

116



## БАКТЕРИИ

Существуют различные бактерии, вызывающие кишечную инфекцию, в том числе кишечная палочка, сальмонелла, лиστεрия, кампилобактер и шигелла. После попадания этих бактерий в организм диарея и рвота появляются уже в течение нескольких часов после заражения. Инфекция чаще всего передается через грязные руки.



## ПАРАЗИТЫ

К паразитам, вызывающим диарею у детей, относят лямблии и криптоспоридии.



## КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧИНАЮЩУЮСЯ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ?

Зачастую о возможном начале кишечной инфекции могут сигнализировать спастические (схваткообразные) боли в животе. Затем начинается непосредственно диарея, которая может длиться от 3 до 5 дней. Также могут беспокоить:

- лихорадка;
- потеря аппетита;
- тошнота;
- рвота;
- потеря веса;
- обезвоживание.



## КАКИЕ ЕЩЕ БЫВАЮТ ПРИЧИНЫ ДИАРЕИ?

Иногда жидкий стул у детей может быть вызван:

- диетой с высоким содержанием глюкозы (например, после употребления большого количества фруктового сока);
- пищевой аллергией;
- непереносимостью лактозы — углевода, содержащегося в молоке и молочных продуктах (если в организме отсутствует специальный фермент для расщепления лактозы, то такое состояние называется лактазной недостаточностью);
- заболеваниями кишечника (например, целиакией и воспалительными заболеваниями кишечника — болезнью Крона и язвенным колитом).



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНУ ДИАРЕИ?

Прежде всего необходимо обратиться к врачу-педиатру, который сможет установить точный диагноз.

Важным аспектом в постановке диагноза является информация, предоставленная вами:

- что ребенок ел незадолго до развития диареи;
- возникла ли диарея впервые, если нет, то как часто возникает и с чем связана;
- каков характер стула — водянистая ли диарея, присутствуют ли кровь или слизь в стуле и пр.



## ЛЕЧЕНИЕ ДИАРЕИ

Кишечная инфекция, вызванная вирусом и являющаяся причиной диареи, не требует специфической терапии, достаточно симптоматического лечения. Тогда как дети, страдающие от кишечной инфекции, вызванной бактериями, зачастую нуждаются в лечении антибиотиками. Наличие в организме ребенка паразитов всегда является поводом для назначения антипаразитарных препаратов.

Детям без признаков обезвоживания (таких как вялость, запавшие глазные яблоки, отсутствие жажды) разрешается есть и пить (включая грудное вскармливание) в обычном режиме. Необходимо лишь несколько уменьшить привычные порции для облегчения работы кишечника до тех пор, пока диарея не закончится.

В отдельных случаях (при частом, обильном жидком стуле) детям может потребоваться назначение энтеросорбента, например, смектита диоктаэдрического, при приеме которого уменьшаются длительность и объем диареи.

Но никогда не стоит давать ребенку лекарства от диареи без назначения лечащего врача!



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБЕЗВОЖИВАНИИ?

Детям с признаками легкого обезвоживания (возбудимость, жажда) врачи рекомендуют давать растворы для оральной регидратации. Они доступны в большинстве аптек без рецепта, однако перед тем как дать лекарство ребенку, нужно обязательно проконсультироваться с врачом!

В целях восстановления водного баланса нельзя давать только воду, потому что она не содержит требуемой смеси натрия, калия и других важных минералов и питательных веществ, в отличие от специализированных растворов.

В некоторых случаях детям с выраженной диареей и тяжелой степенью обезвоживания (вялость, запавшие глазные яблоки, отсутствие жажды, «пустые» подгузники, медленное расправление кожной складки) может потребоваться госпитализация в стационар для внутривенного введения жидкости в течение нескольких часов для проведения быстрой регидратации.



## ПРОФИЛАКТИКА ДИАРЕИ

Полностью предотвратить появление диареи у детей не представляется возможным. Но есть несколько способов сделать его менее вероятным:

- убедитесь, что дети моют руки правильно, старательно и часто, особенно после посещения туалета и перед приемом пищи. Мытье рук — лучший способ предотвратить кишечные инфекции, которые передаются от человека к человеку. Возбудители инфекций (бактерии, вирусы, паразиты) попадают в организм с грязных рук, когда дети кусают ногти, сосут пальцы, едят руками или облизывают их;
- тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением;
- не забывайте про обработку кухонных поверхностей и приборов после контакта с сырым мясом, особенно мясом птицы;
- помещайте мясо в холодильник как можно скорее после покупки; при приготовлении мяса ориентируйтесь на цвет на срезе (оно не должно быть розовым);
- никогда не позволяйте ребенку пить из природных источников, если рядом нет пометок от местных органов здравоохранения о том, что вода пригодна для питья;
- не мойте клетки животных или их миски в той же раковине, которую используете для мытья своей посуды или овощей и фруктов;
- научите ребенка не тянуть в рот игрушки, ручки и другие канцелярские принадлежности;
- своевременно проводите уборку в ванной комнате и туалете, следите за чистотой раковин и унитаза.



## В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

Ребенка в возрасте менее 6 месяцев с выраженной диареей необходимо как можно быстрее показать врачу. Посетить врача также нужно, если у ребенка:

- диарея с увеличением частоты стула продолжается более 3 дней;
- повторяющаяся рвота мешает выпаиванию;
- сильная боль в животе;
- кровь в стуле.

**Немедленно обратитесь к врачу**, если ребенок выглядит обезвоженным. Обратите внимание на следующие признаки:

- сухой или липкий рот;
- мало или нет слез при плаче;
- запавшие глазные яблоки;
- родничок на макушке выглядит втянутым;
- ребенок реже мочится;
- сонливость или головокружение, вялость;
- отсутствие жажды;
- «пустой» подгузник.