

מה עוצר אותך?

מחלות מעי, תזונה לקויה, פחד מהליכה לשירותים ותזונה מועטה הן רק חלק מהסיבות לעצירות בקרב ילדים

"עצירות, גם אצל פעוטות וילדים, מוגדרת מבחינה רפואית מצב שבו יש פחות משתי יציאות בשבוע. בעוד שלהורים יש לכך הגדרה סובייקטיבית המתייחסת להרדה של הילד לעשות קקי כי כואב לו בזמן היציאה, או בגלל שהשירותים מלוכלכים", מסבירה הדיאטנית הקלינית רוני גוטליב, מנהלת מחלקת הסברה רפואית ב"פלוריש" (Floris.co.il). "הסיכונים שבעצירות קלים ורגועים כמו אי נוחות, לחץ וכאבי בטן, ועד סיכונים קשים שגורמים לעצירות כרונית".

מהן הסיבות לעצירות אצל ילדים?

"יש סיבות אורגניות, ובהן

חסימת מעי, מחלות מעי ודלקות. הטיפול בהן הוא תרופתי או ניתוחי. "יש סיבות אורגניות" התנהגותיות וחינוכיות, למשל פחד משימוש בשירותים, חוסר תשומת לב של הילד לצרכיו כי הוא שקוע במשחק, גמילה מחיתולים, תזונה לקויה, היעדר תנועתיות בגלל ישיבה ממושכת מול טלוויזיה ומחשב, מיעוט בשתיית מים וחוסר איזון בחיידקים פרוביוטיים במעיים.

"יש גם מזון הגורם לעצירות, במיוחד אצל ילדים עם רגישות במערכת העיכול, למשל בננות, אורז, חטיפים מתוקים ועוד".

מהו הטיפול בעצירות?

"כשמדובר בילדים הסובלים

מעצירות, רצוי להתמקד בטיפול ממקור טבעי ובטיפול התנהגותי ולהימנע מתרופות. כך נעשה זאת:

* אכילת פירות יבשים, אשר מסייעים לפעולת המעיים. אפשר לחלוט את השזיפים (למשל) במים חמים, ששתייתם מסייעת ויעילה בהפחתת העצירות.

אפשר לצרוך פירות יבשים גם כסירופ מרוכז של סיבי פירות יבשים, המהווה פתרון יעיל לפעוטות.

* פרוביוטיקה - חיידקים ידירתיים בשילוב עם פרה-ביוטיקה. ניתנת באבקה מותאמת במיוחד לילדים.

* חליטות תה של קמומיל או ג'ינג'ר, שסופחים את הגזים

ומקלים את כאבי הבטן.

* ברזל לתינוקות הוא תכשיר הגורם לעצירות, מומלץ להחליף את סוג הברזל.

* תנועתיות - לעודד את הילדים שיושבים שעות מול המסכים השונים לתנועתיות, שמשפיעה על הפריסטולטיקה (תנועתיות במעי), ומאפשרת מעבר מזון במעי באופן יעיל ויציאות תקינות.

* התאפקות - במקרים שבהם ילדים שקועים במשחק או פוחדים ללכת לשירותים, יש להגיש בפניהם את החשיבות בהגעה מהירה לשירותים.

* גמילה מחיתולים - יש ללוות ולהרגיע ילדים שמצויים בתהליך גמילה ומפחדים לשבת על הסיר או ללכת לשירותים".

לא זולגות הדמעות מעצמן

הרפואה מציעה מגוון דרכים לטיפול בחסימה ובהיצרות הצינורית לניקוז הדמעות בתינוקות

אחד מכל 15 תינוקות סובל עם חיולדו מחסימה או היצרות של הצינורית לניקוז הדמעות. "באופן טבעי, הדמעות מופרשות מבלוטת הרמז לשק הדמעות שמתחת לעין. אבל אצל התינוקות האלה מופיעים, לאחר הלידה, הפרשה מוגלתית ודמע, עיניהם רטובות כל הזמן, ולעיתים מופיעה דלקת עיניים", מסביר פרופ' יאיר מורד, מנהל יחידת עיניים לילודים ופזילה, במרכז הרפואי "אסף הרופא". "צינור הדמעות החסום הוא

זה שמחבר את שק הדמעות עם האף, ובגלל החסימה שק הדמעות מתמלא בנוזל המהווה קרקע פורייה להתרבות חיידקים, הגורמים לדלקת המוגלתית".

האם זה מצב מדאיג?

"ב-90% מהמקרים, החסימה נפתחת מעצמה. עד אז יש לנקות את העפעפיים בצמר גפן טבול במים פושרים או במגבונים ספוגיים בשמן עץ התה. ניתן לעסות בעדינות את שק הדמעות, לצורך ניקוז

החיידקים ומניעת דלקת. "ב-10% מהמקרים, כשהחסימה אינה משתחררת כעבור כמה חודשים, הרופא לוחץ על שק הדמעות לפתיחת החסימה, לרוב בהצלחה".

ואם החסימה אינה נפתחת?

"מעל גיל שנה, הסיכוי שתיפתח באופן טבעי קטן, לכן מבצעים את פתיחת צינור הדמעות בחדר ניתוח באחת מהשיטות הבאות:

1. החדרת צינורית מתכת זעירה לצינור הניקוז, שפותח את דרכי הדמעות עד האף.

השיטה זוכה ל-85% הצלחה בטיפול בתינוקות עד גיל שנה וחצי, ול-50% הצלחה בטיפול בפעוטות עד גיל שלוש.

"2. החדרת צינורית מתכת שעליה מורכב בלון זעיר לדרכי הדמעות. הרופא מנפח אותו ומרחיב את צינור הדמעות, בדומה להרחבת עורקים בצנתור לב. בשיטה החדשה הזאת יש 95% הצלחה.

"טיפול נוסף הוא הרחבת דרכי הדמעות עם צינורית סיליקון קבועה".