



تاریخ
۸
تیر
۱۴۰۴
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: زردی کودکان

زردی نوزاد، رایج ترین مشکل تازه متولد شده ها



معمولا نشانه‌های خود را در همان ساعات اولیه بدو تولد نشان داده و به‌سرعت درمان می‌شود.

اما در کودکان زودرس علائم زردی و افزایش بیلی روبین چند روز بعد خود را نشان می‌دهد. اگر زردی یا یرقان نوزاد ناشی از مشکلاتی مانند خونریزی داخلی، مشکلات ژنتیکی مانند تجزیه بیش از حد گلبول‌های قرمز خون یا نارسایی کبد، به علت سیروز کبدی، عفونت‌ها و چسبندگی و مسدود شدن مجاری صفراوی نیز می‌تواند باعث بروز زردی شود. مدت زمان درمان زردی نوزاد بسته به نوع آن متفاوت است. اما به‌طور معمولاً زردی ۲ تا ۴ هفته پس از تولد با روش‌های پزشکی و خانگی درمان می‌شود.

۱. زردی فیزیولوژیکی یا طبیعی

در صورتی که نوزاد زودتر از هفته ۳۷م به‌دنیا بیاید، اندام‌های داخلی او مانند کبد به‌خوبی رشد نکرده و کودک در معرض علائم بیماری یرقان قرار دارد. علائم این بیماری طی ۲ تا ۷ روز بعد از تولد خود را نشان داده و تقریباً ۲ هفته برای درمان زمان نیاز دارد.

روش درمان در این نوع زردی با تکیه بر تغذیه شیر مادر است. به مرور زمان با تکمیل کبد کودک، بیلی روبین کاهش می‌یابد. برخی‌از بیماری‌های زمینه‌ای در نوزاد و مادر مانند دیابت یا نوع تغذیه و ژنتیک نیز بر ابتلا به این نوع زردی موثر هستند.

۲. عدم همخوانی گروه خونی مادر و جنین

یکسان نبودن گروه خونی مادر و جنین باعث یرقان در کودک می‌شود. برای مثال اگر گروه خونی مادر A و گروه خونی جنین B باشد، ممکن است باعث افزایش خطرناک سطح بیلی روبین، کم خونی شدید، زردی و حتی در مواردی مرگ نوزاد شود. این ناهمسازی آنتی‌بادی تولید می‌کند که میزان بیلی روبین را افزایش می‌دهد.

از آنجایی که گردش خون در ماه‌های آخر بارداری بیشتر بوده، لذا احتمال ورود بیلی روبین به خون جنین بسیار افزایش می‌یابد. برای درمان این زردی جنینی، باید در هفته ۲۸م بارداری و ۷۲ ساعت بعد از زایمان مادر آمپولی به نام «ایمونوگلوبولین RH» تزریق کند. این زردی ۲ هفته ادامه خواهد داشت.

۳. زردی ناشی از شیر مادر

در شیر برخی مادران، نوعی ماده وجود دارد که امکان دفع و جذب بیلی روبین را کاهش می‌دهد. با ورود این ماده از طریق شیر به خون کودک، یرقان یا زردی ایجاد می‌شود. این زردی مدت زمان بیشتری برای درمان نیاز دارد که بین ۲ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد.

از دیگر انواع شایع زردی نیز می‌توان موارد زیر را نام برد: زردی پاتولوژیک (زردی در روز اول تولد) زردی فاویسم یا پر خونی (معمولا در مادران دچار مشکل تیروئید، Iugr یا دیابتی دیده می‌شود).

ادامه داشتن زردی نوزاد نشانه چیست؟

زردی نوزاد قابل برگشت است؟ در صورتی که ۲ هفته پس از شروع درمان، بیماری بهبود نیابد، باید برای آزمایش‌ها و بررسی بیشتر به دکتر اطفال مراجعه کرد. اگر زردی در سنین بالاتر دیده شود و نشانه‌های آن ادامه داشته باشد، احتمالاً به‌دلیل یک بیماری زمینه‌ای از جمله موارد زیر است : حساسیت به لاکتوز و شیر مادر عفونت اداری کم‌کاری تیروئید

زردی نوزاد از چیست؟

باشد، خطر ورود این ماده به مغز و بروز وضعیتی به نام آنسفالوپاتی حاد بیلی‌روبین وجود دارد. درمان به موقع از آسیب قابل‌توجه و پایدار جلوگیری می‌کند. علائم آنسفالوپاتی حاد بیلی‌روبین عبارت‌اند از: مشکل در بیدار شدن از خواب گریه با صدای بلند

مکیدن یا تغذیه ضعیف

قوس زدن گردن و بدن به سمت عقب

تب

۲. کرنیکتروس

اگر زردی نوزاد طولانی شود، احتمال ابتلا به کرنیکتروس افزایش می‌یابد. کرنیکتروس سندرمی است که به دلیل آسیب دائمی مغز در اثر انسفالوپاتی حاد بیلی‌روبین رخ می‌دهد. این سندرم ممکن است به موارد زیر منجر شود:

حرکات غیر ارادی و کنترل‌نشده (فلج مغزی آتئوئید)

نگاه دائمی به سمت بالا

از دست دادن شنوایی

رشد نامناسب مینای دندان

زردی نوزاد به چه علت است؟

بیلی‌روبین اضافی علت زردی نوزاد بعد از تولد است. این ماده بخش طبیعی رنگدانه‌ای است که از تجزیه گلبول‌های قرمز آزاد می‌شود. نوزادان در چند روز اول زندگی در مقایسه با بزرگسالان گلبول قرمز بیشتری تولید می‌کنند که به سرعت تجزیه می‌شوند. کبد به طور طبیعی بیلی‌روبین را از جریان خون می‌گیرد و آن را در مجرای روده آزاد می‌کند. کبد نابالغ نوزاد تازه متولدشده نمی‌تواند بیلی‌روبین را به سرعت از بین ببرد که این موضوع باعث افزایش بیلی‌روبین می‌شود. زردی ناشی از این شرایط طبیعی «زردی فیزیولوژیک» نام دارد و معمولا در روز دوم یا سوم زندگی ظاهر می‌شود.

سایت پذیرش ۲۴ می‌نویسد: زردی نوزاد (neonatal jaundice) یک وضعیت رایج و معمولا بی‌خطر در نوزادان تازه متولد شده است که سبب زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها می‌شود. دیگر علائم زردی نوزاد عبارتند از:

زرد شدن کف دست‌ها یا پاها

ادرار زرد تیره (ادرار نوزاد تازه متولد شده باید بی‌رنگ باشد)

مدفوع کم رنگ (مدفوع باید زرد یا نارنجی باشد)

یکی از علائم اصلی زردی نوزاد، زرد شدن پوست است.

زردی نوزاد چقدر طول می‌کشد؟

علائم زردی نوزاد معمولا ۲ الی ۳ روز بعد از متولدن شدن ایجاد می‌شود و اگر هیچ اقدام درمانی صورت نگیرد معمولا تا رسیدن نوزاد به دو هفتهگی به صورت خود به خودی درمان برطرف می‌شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

بچه شما ظرف ۷۲ ساعت بعد از متولد شدن برای تشخیص زردی مورد آزمایش قرار می‌گیرد. اگر علائم زردی در او شناسایی شود، به سرعت با یک ماما یا یک دکتر آنلاین عمومی صحبت کنید. با اینکه معمولا زردی نوزاد جای نگرانی ندارد اما باید مشخص شود که آیا فرزند شما نیازمند درمان است یا خیر. اگر وضعیت زردی نوزاد خود را در منزل زیر نظر دارید و متوجه پیشرفت علائم زردی یا کاهش اشتها در او شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

چرا نوزاد من دچار زردی می‌شود؟

دلیل زردی نوزاد، تجمع بیلی‌روبین در خون است، بیلی‌روبین یک ماده زرد رنگ است که در هنگام پاره شدن گلبول‌های قرمز حامل اکسیژن در بدن، به درون خون آزاد می‌شود. دلیل شایع بودن زردی در نوزادان این است که تعداد گلوبول‌های قرمز آنها بالا است و این گلبول‌های قرمز به سرعت تولید و پاره می‌شوند. همچنین، کبد نوزاد به طور کامل تشکیل نشده بنابراین، توانایی پایین‌تری در خارج کردن بیلی‌روبین از خون دارد. زمانی که نوزاد به ۲ هفتهگی می‌رسد، توانایی کبدش در تغییر شکل بیلی‌روبین افزایش پیدا می‌کند بنابراین، به طور معمول در این سن، زردی بدون اینکه هیچ آسیبی به نوزاد شما وارد کند، از بین می‌رود. در تعداد کمی از موارد، ممکن است دلیل زردی یک بیماری باشد. اگر علائم زردی ظرف ۲۴ ساعت بعد از تولد بروز کند، احتمال بیمار بودن نوزاد بالاتر می‌رود.

زردی تا چه اندازه شایع است؟

زردی نوزاد یکی از شایع‌ترین وضعیت‌ها در میان نوزادان تازه متولد شده است. تخمین زده شده که از هر ۱۰ نوزاد، ۶ نوزاد دچار زردی می‌شوند. همچنین، از هر ۱۰ نوزاد زودرس ۸ نوزاد به زردی مبتلا می‌شوند. اما از هر ۲۰ نوزاد، سطح بیلی‌روبین تنها در یک نوزاد به قدری بالا می‌رود که نیاز به درمان پیدا می‌کند. به دلایل نامشخصی، شیردهی خطر ایجاد زردی در نوزاد را افزایش می‌دهد و این نوع زردی می‌تواند یک ماه یا حتی بیشتر، طول بکشد.

زردی نوزادان چگونه درمان می‌شود؟

معمولا زردی نوزاد نیازی به درمان ندارد زیرا همان طور که پیش از این گفتیم، این مشکل ظرف ۱۰ الی ۱۴ روز بدون هیچ اقدام خاصی برطرف می‌شود. با این حال، امکان دارد که زردی بیشتر از دو هفته هم طول بکشد. تنها زمانی نیاز به درمان وجود دارد که درجه زردی نوزاد رو به افزایش باشد زیرا بالا بودن بیش از حد درجه زردی نوزاد می‌تواند سبب نفوذ بیلی‌روبین به مغز و در نتیجه، آسیب مغزی شود. در روش درمانی اصلی برای زردی نوزادان وجود دارد که در بیمارستان انجام می‌شوند تا میزان زردی نوزاد را به سرعت پایین بیاورند؛

نور درمانی (phototherapy) طول موج خاصی از نور روی پوست نوزاد تابیده می‌شود و بیلی‌روبین را به ترکیبی تبدیل می‌کند که توسط کبد راحت‌تر شکسته می‌شود.

نوردرمانی برای زردی نوزاد

ترانسفیوژن تبدلی (exchange transfusion): در این روش خون نوزاد از طریق یک لوله‌ی نازک (کاترر) که در عروق خونی او قرار می‌گیرد، از بدن او خارج شده و با خون یک اهدا کننده جایگزین می‌شود. بدن بسیاری از نوزادان خیلی خوب به این روش واکنش نشان می‌دهند و بعد از چند روز می‌توانند از بیمارستان مرخص شوند.

زردی نوزاد چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

اگر درجه زردی نوزاد خیلی بالا باشد و نوزاد تحت درمان قرار نگیرد، امکان آسیب مغزی دائمی وجود دارد. این وضعیت، کرنایکتروس

به گزارش بهداشت نیوز، در مراحل ابتدایی، فقط علائم مبهمی مثل خستگی مداوم یا حالت تهوع ظاهر می‌شود. با پیشرفت آسیب، نشانه‌های واضح‌تر پدیدار می‌شوند. یکی از شناخته‌شده‌ترین این علائم زردی است، حالتی که در آن پوست و سفیدی چشم‌ها زرد می‌شوند. چند چیز که ممکن است کبد شما را نابود کند اگرچه اکثر افراد بیماری کبد را به مصرف زیاد الکل نسبت می‌دهند، الکل تنها عامل خطر نیست. در ادامه به چند مورد اشاره می‌شود که ممکن است به‌طور پنهانی به کبد آسیب برسانند و آن را نابود کنند. مصرف بیش از حد الکل شاید شناخته‌شده‌ترین عامل آسیب به کبد باشد. هنگامی که فرد الکل می‌نوشد، کبد تلاش می‌کند این ماده را تجزیه کرده و از بدن دفع کند. ولی نوشیدن زیاد این روند را دچار مشکل می‌کند و باعث تجمع مواد سمی می‌شود که به سلول‌های کبد صدمه می‌زنند. بیماری کبد ناشی از الکل، مرحله‌به‌مرحله پیش می‌رود.

ابتدا چربی در کبد انباشته می‌شود (کبد چرب) که اغلب بدون علائم خاص و قابل بازگشت در صورت توقف مصرف الکل است. ادامه نوشیدن می‌تواند به هپاتیت الکلی منجر شود، جایی که التهاب و زخم ظاهر می‌شوند، زیرا کبد تلاش می‌کند خودش را ترمیم کند. به مرور زمان، این زخم‌ها به سیروز تبدیل می‌شوند، وضعیتی که سفتی گسترده کبد کارکرد آن را به‌شدت مختل می‌کند.

هرچند برگشت این شرایط دشوار است، ولی قطع نوشیدن می‌تواند از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کند. حتی مصرف متعادل، اگر سال‌ها ادامه داشته باشد، می‌تواند اثر مخربی داشته باشد، به‌خصوص وقتی عوامل خطر دیگری همچون ناناسی یا دارو هم دخیل باشند.

رژیم غذایی نامناسب و عادات‌های ناسالم غذایی حتی بدون نوشیدن الکل هم امکان بروز مشکلات کبد وجود دارد. چربی به‌دلیل تغذیه

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۲۳۴
سال
سی ام

زردی نوزاد چقدر طول می‌کشد و چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟



(kernicterus) نامیده می‌شود. این بیماری بسیار نادر است و تقریبا از هر ۱۰۰ هزار نوزاد، یک نوزاد با این مشکل مواجه می‌شود.

علائم زردی نوزاد

زردی معمولا سه روز بعد از تولد بروز می‌کند و تا دو هفتهگی، رفع می‌شود. در نوزادان زودرس که استعداد بیشتری به زردی دارند، ممکن است این مشکل ۵ تا ۷ روز بعد از تولد بروز کند و تا سه هفته هم طول بکشد. به‌علاوه، نوزادانی که شیر مادر می‌خورند ممکن است به مدت طولانی‌تری علائم زردی را نشان دهند و حتی ممکن است ۳ ماه با این وضعیت مواجه باشند.

اگر نوزاد شما زردی داشته باشد، رنگ پوست او کمی به رنگ زرد متمایل می‌شود. زردی پوست معمولا در سر و صورت شروع می‌شود و سپس به قفسه سینه و روی شکم، گسترش می‌یابد. در بعضی از نوزادان، زردی به دست و پاها نیز می‌رسد اگر پوست را با انگشت فشار دهید، زردی پوست بیشتر خودش را نشان می‌دهد این مشکل می‌تواند در جاهای دیگر بدن نیز خودش را نشان دهد. این بخش‌ها عبارتند از:

در سفیدی چشمان

درون دهان

کف پاها

کف دستان

یک نوزاد دارای زردی ممکن است علائم زیر را نیز نشان دهد:

خواب‌آلود بودن

بی‌اشتها بودن یا غذا نخوردن

ادرار زرد تیره (ادرار نوزاد تازه متولد شده باید بی‌رنگ باشد)

مدفوع کم رنگ (مدفوع نوزاد تازه متولد شده باید زرد یا نارنجی باشد)

دلایل زردی نوزاد

دلیل زردی ازدیاد بلی‌روبین در خون است، این وضعیت هایپربیلیروبینمی (hyperbilirubinaemia) نامیده می‌شود. بیلی‌روبین یک ترکیب زردرنگ است که به‌دلیل پاره شدن گلبول‌های قرمز در طحال ایجاد می‌شود. بیلی‌روبین از طریق جریان خون به کبد می‌رسد و کبد بیلی‌روبین را به ترکیبی تبدیل می‌کند که از طریق صفرا به درون دستگاه گوارش و درنهایت، دفع می‌شود. در صورتی که اگر مقدار بیلی‌روبین در خون بسیار زیاد باشد کبد نمی‌تواند تمامی آن را دفع کند و در نتیجه، زردی ایجاد می‌شود.

دلیل شایع بودن زردی در نوزادان این است که تراکم گلبول‌های قرمز در خون نوزادان زیاد است و کبد نوزاد نیز به‌طور کامل تشکیل نشده است؛ بنابراین، کبد نمی‌تواند به‌شکل کاملاً مؤثری، تمامی بیلی‌روبین تولید شده را دفع کند غلظت بیلی‌روبین در خون نوزادان می‌تواند به دو برابر غلظت آن در خون بزرگسالان برسد.

زمانی که کودک به دو هفتهگی می‌رسد، غلظت بیلی‌روبین در خون او کاهش می‌یابد و کبدش کامل‌تر می‌شود. در نتیجه، زردی تا دو هفتهگی تقریبا به طور کامل برطرف می‌شود. به عبارت دیگر معمولا زردی بدون نیاز به هیچ اقدام درمانی، خود به خود بهبود پیدا می‌کند.

در صورتی که زردی خیلی شدید نباشد و کاملاً طبیعی به نظر برسد، نیازی به قطع کردن شیر مادر نیست. مزایای شیر مادر بیشتر از مضرات و خطرات برای زردی است. اگر نیاز به درمان زردی نوزاد وجود داشته باشد، نوزاد باید بیشتر شیر و مایعات بخورد.

مشخص نیست که چرا شیر مادر سبب زردی می‌شود اما نظریاتی در این باره وجود دارد. به‌عنوان مثال، ممکن است شیر مادر حاوی ترکیباتی باشد که توانایی کبد برای تغییر شکل بیلی‌روبین را کاهش می‌دهند. زردی مرتبط با شیر مادر گاهی اوقات زردی شیر مادر (breast milk jaundice) نیز نامیده می‌شود.

اگر نمی‌خواهید کبدتان نابود شود از این کارها دوری کنید

ناسالم می‌تواند در کبد جمع شود و به بیماری موسوم به متابولیک دیسفانکشن-استئاتوتیک کبد (MASLD) منجر شود که قبلاً بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) نامیده می‌شد. چربی اضافه، کارکرد کبد را مختل کرده و به مرور زمان باعث التهاب، زخم و حتی سیروز می‌شود.

افراد دچار اضافه‌وزن، به‌ویژه کسانی که چربی شکمی دارند، بیشتر مستعد MASLD هستند. فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا نیز ریسک را افزایش می‌دهند. نوع رژیم غذایی اهمیت فراوانی دارد. غذاهایی که چربی اشباع بالایی دارند، مثل گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و مواد فرآوری‌شده، می‌توانند کلسترول و چربی کبد را افزایش دهند. غذاها و نوشیدنی‌های شیرین هم عامل خطر محسوب می‌شوند.

مطالعه‌ای در ۲۰۱۸ نشان داد افرادی که نوشابه‌های شیرین بیشتری مصرف می‌کردند، ۴۰ درصد بیشتر دچار چربی کبد می‌شدند. غذاهای فرآوری‌شده مثل فست‌فود، وعده‌های آماده و تنقلات حاوی شکر و چربی ناسالم هم به کبد فشار می‌آورند. مطالعه‌ای جامع نشان داد افرادی که بیشتر غذاهای فرآوری‌شده می‌خورند، خطر بیشتری برای مشکلات کبد دارند. در مقابل، داشتن رژیم غذایی متعادل و کامل می‌تواند به پیشگیری یا حتی بهبود چربی کبد کمک کند.

تحقیقات نشان می‌دهد رژیم‌هایی غنی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و ماهی می‌تواند چربی کبد را کاهش داده و عوامل خطر همچون قند و کلسترول خون را بهبود بخشد. حفظ آب بدن هم اهمیت زیادی دارد. سعی کنید روزانه حدود هشت لیوان آب بنوشید تا روند سم‌زدایی طبیعی کبد تقویت شود. استفاده مفرط از مسکن‌ها بسیاری از افراد برای تسکین سردرد، درد عضلانی یا تب به داروهای بدون نسخه‌ای همچون استامینوفن متوسل می‌شوند.