

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ६४ :

लहान मुलांमधील बद्धकोष्ठता

सध्याच्या बदलत्या काळात जीवनशैली आणि आहार या दोन्हीच्या बदलावामुळे लहान मुलांमध्ये बद्धकोष्ठतेचे प्रमाण वाढलेले आहे. त्याला कसे हाताळावे याची चर्चा आजच्या प्रश्नोत्तराच्या माध्यमातून केली आहे.



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोलकर
पुनरावलोकन : डॉ. उज्वला गवळी,
उज्वल करमळकर

Convener: Rajeev Redkar

Members: Dimple Jain, Meghana Phadke,
Tarun Patni

Reviewer: Birendra Kumar Singh



बद्धकोष्ठता : लहान मुलांविषयीचे या विषयावरील पालकांद्वारे विचारले जाणारे दहा प्रश्न

- १) माझ्या मुलास बद्धकोष्ठतेचा विकार आहे हे मला कसे कळेल ?
- २) माझे मूल दिवस दिवस शौचास जात नाही कधी कधी घट्ट शी करते आणि त्यास रक्त लागले असते, हे काळजीचे कारण आहे का ?
- ३) माझे मूल सार्वजनिक ठिकाणी लाजते आणि त्याची अंतर्वस्त्रे घाण झालेली असतात अशा प्रसंगी मी काय करू ?
- ४) माझे चिंगुणे बाळ खोलीच्या कोपऱ्यात जाते आणि त्याचे शरीर ताठरते शी किंवा शू करताना नेहमी रडते.
- ५) लहान बाळास मलविसर्जन अगर लघवी योग्य ठिकाणी करण्याचे प्रशिक्षण (toilet training) कधी द्यावे ? कुठल्या प्रकारचे शौचालय चांगले ?
- ६) निव्वळ स्तनपान करणारे माझे तीन महिन्याचे बाळ पाच दिवसांतून एकदा शी करते हे नॉर्मल आहे का ?
- ७) मलविसर्जनाच्या तक्रारीसाठी डॉक्टरांना कधी भेटावे ?
- ८) बद्धकोष्ठतेचे निदान कसे करतात ?
- ९) यावर काय उपचार उपलब्ध आहेत ?
- १०) माझ्या मुलाच्या बद्धकोष्ठतेची काळजी कधी करू ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Remesh Kumar R
IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: Deepak Ugra

Member Secretaries: Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai

Members: Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman

लहान मुलांमधील बद्धकोष्ठता

बद्धकोष्ठता असणाऱ्या मुलाला
कशी मदत करावी?



बद्धकोष्ठता : ही समस्या लहान मुलांमध्ये फार मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. शौचास घट्ट होणे आणि होताना त्रास होणे- दुखणे आणि असा त्रास वारंवार होणे म्हणजे बद्धकोष्ठता. जर हा त्रास ४ आठवड्यांपेक्षा जास्त दिवस होत राहिला तर त्याचे गांभीर्य लक्षात घेतले पाहिजे. ही दीर्घकालीन समस्या होऊ नये असे वाटत असेल तर बद्धकोष्ठतेचे लवकर निदान करणे आवश्यक आहे.



बद्धकोष्ठतेची ही समस्या कशामुळे उद्भवते आणि ती किती प्रमाणात आढळते?

नेहमीच्या बालरुग्ण तपासणीत दहा टक्के मुलं ही बद्धकोष्ठतेसाठी आणली जातात. एक वर्षाच्या आतील मुलांमध्ये १७ ते ४० टक्के बालरुग्ण बद्धकोष्ठतेचे असतात; ९५% रुग्णांमध्ये त्याचे कारण जीवनशैलीत असते आणि ५% मुलांमध्ये मात्र काही व्याधींमुळे असते.

कारणे :

- शौचाची नियमित वेळ बदलणे, (प्रवासात) शौचालयाची सोय नसणे
- आहार : मुख्यत्वे करून दूध किंवा दुग्धजन्य आहार, बाटलीने आहार देणे, आहारात तंतुमय पदार्थ कमी, पावडरच्या दुधात बदल
- अचानक उद्भवलेला ताण : ताण निर्माण करणाऱ्या घटना (घर बदलणे, शाळा बदलणे, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, कुटुंबात बदल, भावंडातील वैर), अधून मधून आजारी पडणे
- शौचास जाणे टाळणे : सकाळी शाळेत जायची गडबड असल्यामुळे, टीव्ही, मोबाइल फोन किंवा व्हिडिओ गेम खेळण्यात मग्न असल्यामुळे किंवा संडासात जायचा कंटाळा केल्यामुळे
- खूप लहान वयात किंवा जबरदस्तीने शौचास जाण्याचे प्रशिक्षण दिले तर (Toilet training)
- मोकळ्या हवेत खेळण्याचा वेळ कमी असेल आणि घरीच बसून अभ्यास करीत असेल किंवा इतर वेगवेगळ्या गोष्टींमध्ये वेळ घालवत असेल तर
- औषधे: काही औषधांमुळे सुद्धा बद्धकोष्ठता येऊ शकते
- क्वचित आढळणारी परंतु व्याधींमुळे आढळून येणारी बद्धकोष्ठता : जन्मजात व्याधी (Hirschsprung disease), गुदद्वार संकुचित असणे (anal stenosis), गुदद्वाराचे मुख नेहमीच्या जागी नसणे (ante posed anus) आणि मज्जारज्जूमधील जन्मजात व्यंग, थायरॉईड ग्रंथीच्या स्रावाची कमतरता (Hypothyroidism) आणि शिशाची विषबाधा



प्रश्न
(१)

माझ्या मुलास बद्धकोष्ठतेचा विकार आहे हे मला कसे कळेल?

बहुसंख्य मुलांना अधून-मधून घट्ट शौचास होते इतर लक्षणे:

- पोटात अधून मधून दुखणे.
- शौचास करावसे वाटले तरी ती भावना आवरण्याचा प्रयत्न करणे. मूल खोलीच्या कोपऱ्यात जाते आणि पडद्यामागे लपते आणि दोन्ही पाय एकमेकांवर ठेवून कात्रीसारखे करून ठेवते. टेबलला किंवा खुर्चीला पकडून पुढे वागते
- शौचास करताना दुखणे
- शौचास करावसे वाटले तरी ती भावना आवरण्याचा प्रयत्न करणे (मूल खोलीच्या कोपऱ्यात जाते किंवा पडद्यामागे लपते आणि दोन्ही पाय एकमेकांवर ठेवून - क्रॉस करून ठेवते, टेबलला किंवा खुर्चीला पकडून पुढे वाकते.)
- अंतर्वस्त्राला - चड्डीला सारखी थोडी पातळ शी लागणे हे सुद्धा बद्धकोष्ठतेचे लक्षण आहे.
- सारखी लघवी करावीशी वाटणे, लघवीची वारंवारता वाढणे, शौचास मोठा खडा होणे किंवा छोट्या छोट्या लेंड्या पडणे
- पोट फुगणे, सारखे पादणे, भूक कमी होणे ही सुद्धा बद्धकोष्ठतेची लक्षणे आहेत

प्रश्न
(२)

माझे मूल दिवस दिवस शौचास जात नाही कधी कधी घट्ट शी करते आणि त्यास रक्त लागले असते, हे काळजीचे कारण आहे का ?

शौचास करताना रक्तस्राव होणे असे लक्षण आढळल्यास बालरोगतज्ञांना दाखवून घ्यावे. हा रक्तस्राव परीकर्तिकेमुळे (गुदद्वाराला चीर पडणे) असण्याची शक्यता असते आणि भीतीमुळे शौचास करण्याचे टाळले जाते. कधीकधी बरेच दिवस शौचास झाली नाही तर मलाचा खडा झाल्याची शक्यता (Impaction) असते.

प्रश्न
(३)

माझे मूल सार्वजनिक ठिकाणी लाजते आणि त्याची अंतर्वस्त्रे घाण झाली असतात. अशा प्रसंगी मी काय करू ?

तुमच्या बाळावर ओरडू नका. त्याच्या नकळत दिवसभरात कधीही चड्डीत शौचास होत असेल तर त्याला (encopresis) 'मलविसर्जनावर ताबा नसणे' असे म्हणतात. सर्वसाधारणपणे दीर्घकाळ बद्धकोष्ठामुळे असे होऊ शकते. याच्या उपचारासाठी लहान मुलांच्या पचनसंस्थेवरील तज्ञ डॉक्टर किंवा बालशल्यविशारदाची गरज लागते. कधी कधी अशी दीर्घकाळ बद्धकोष्ठता असलेली मुले चड्डीतच खूप प्रमाणात मलविसर्जन करतात (overflow incontinence). अशा मुलांना तातडीच्या उपचारांची गरज असते, कारण नेहमी चड्डीत शौचास होत असेल तर मुलांवर मानसिक दुष्परिणामही झालेला आढळतो.

प्रश्न
(४)

माझे चिंगुणे बाळ खोलीच्या कोपऱ्यात जाते आणि त्याचे शरीर ताठरते शी किंवा शू करताना नेहमी रडते.

शी करताना दुखत असल्यामुळे बाळ शी करायचे टाळण्यासाठी आपले शरीर ताठ करून घेते. घट्ट शी पोटात असल्यामुळे लघवीचा पण पूर्ण निचरा होत नाही. त्यामुळे लघवीमध्ये सुद्धा थोड्याफार प्रमाणात जंतुसंसर्ग होतो. (Urinary tract infection)

प्रश्न
(५)

लहान बाळास मलविसर्जन अगर लघवी योग्य ठिकाणी करण्याचे प्रशिक्षण (toilet training) कधी द्यावे? कुठल्या प्रकारचे शौचालय चांगले?

आपले मूल अशा प्रकारच्या मलविसर्जनाच्या प्रशिक्षणास तयार झाल्यावर म्हणजे दोन ते तीन वर्षांच्या बाळांना शिकवायला सुरुवात करावी. हळूहळू शिकवावे. फार कडक शिस्तीने शिकवणे टाळावे. जर पाश्चिमात्य पद्धतीचा संडास –कमोड वापरत असल्यास बाळाला पाय ठेवण्यासाठी छोट्या स्टूलचा वापर करावा.

Toilet training

१) मूल तयार आहे का ते बघा.



२) त्याला मलविसर्जनासाठी योग्य ती सोय करा.



३) एक ठराविक वेळ निश्चित करा.



४) त्याला कसे बसायचे ते दाखवा.



५) जर बाळाचे कपडे खराब झाले तर ओरडू नका.



६) त्याला सवय लावण्यासाठी प्रोत्साहित करा.



प्रश्न
(६)

निव्वळ स्तनपान करणारे माझे तीन महिन्याचे बाळ पाच दिवसातून एकदा शी करते हे नॉर्मल आहे का?

निव्वळ अंगावरचे दूध पिणारे बाळ कधी दिवसातून पाच-सहा वेळा तर कधी पाच-सहा दिवसातून एकदा शी करते. जर बाळाची शी फार घट्ट नसेल आणि बाळाचे वजन नीट वाटत असेल तर अजिबात काळजी करू नये.

प्रश्न
(७)

मलविसर्जनाच्या तक्रारीसाठी डॉक्टरांना कधी भेटावे ?

- चार आठवड्यापेक्षा जास्त दिवस बद्धकोष्टता लक्षात आली
- मूल उभे राहून शौचास करीत असेल किंवा फार जोर लावून शौचास करीत असेल
- मुलाला चड्डीत शी होत असेल किंवा चड्डीला थोडी थोडी शी लागत असेल
- मूल शी करताना घाबरत असेल किंवा शी करताना रडत असेल
- मुलाला शी करताना दुखत असेल किंवा रक्त लागत असेल
- पट्टीसारखी शी (ribbon stool) होत असेल, विशेषतः एक वर्षाहून छोट्या मुलास
- बद्धकोष्ठतेबरोबरच पोटफुगी किंवा उलट्यांचा त्रास होत असेल
- लघवी तुंबणे-नकळत लघवी होणे किंवा लघवीमध्ये जंतुसंसर्ग होणे यासारख्या लघवीसंबंधी तक्रारी असतील तर

प्रश्न
(८)

बद्धकोष्ठतेचे निदान कसे करतात ?

विशेष करून बाळाची संपूर्ण माहिती मिळवून आणि नंतर तपासणी करून हे निदान केले जाते. क्वचित बालरोगतज्ञ गुदद्वाराची तपासणी आतून-बाहेरून करतात. तसेच संपूर्ण शारीरिक तपासणीनंतर अधिक इतर चाचण्याही कराव्या लागतात.

प्रश्न
(९)

माझ्या मुलाच्या बद्धकोष्ठतेची काळजी कधी करू ?

- जर एक महिना वयाच्या आत बद्धकोष्ठतेचा त्रास सुरु झाला तर
- जन्मल्यावर अडेचाळीस तासांच्या आत शौचास झाले नाही
- कुटुंबात Hirschsprung disease या आजाराचे ग्रासलेले मूल असेल
- रिबिनी सारखी शौचास होत असेल
- शारीरिक वाढ नीट होत नसेल तर
- कंठस्थ ग्रंथीचा आजार असेल
- पोट जास्त प्रमाणात फुगले असेल तर
- गुदद्वाराचे मुख वेगळ्या जागी असल्याचे आढळले किंवा जर पाठीवर खालच्या बाजूस केसांचा पुंजका किंवा छिद्र आढळलं, गुदद्वाराच्या मुखाशी चिरण्या पडलेल्या आढळल्यास

प्रश्न
(९)

प्रवेश यावर काय उपचार उपलब्ध आहेत ?

- आहार बदल आणि जीवनशैली बदल हे प्राथमिक उपचार आहेत. बदल म्हणजे (१)दूध देऊ नये (२) बाटलीने दूध किंवा इतर पेये देऊ नयेत (३) तंतुमय पदार्थांचे सेवन वाढवावे (भाज्या, फळे, सलाड इत्यादी) (४)भरपूर पाणी पाजावे.
- स्क्रीनचा वापर केलेला वेळ (मोबाईल,कम्प्युटर,टीव्ही इत्यादी) कमी करून खेळायला प्राधान्य द्यावे.
- नियमित मलविसर्जनासंबंधित प्रशिक्षण (Toilet training) द्यावे
- तुमचे डॉक्टर Polyethylene glycol किंवा Lactulose सारखी औषधे देतील. कधीकधी गुदद्वारातून आत गोळी बसवण्यासही सांगतील.