

ÇOCUKLAR İSHALDEN ÖLMEMELİ

Stj. Dr. Rasim ARIKAN

İshal, gelişmiş ülkelerin çocuklarında nadiren görülen, görülse de öldürmeyen bir hastalıktır. Gelişmekte olan bir ülkedeki çocuklar ise yılda ortalama 3-4 kez ishal olmaktadır.

İshalde görülen sık ve sulu dışkı, yaşam için mutlaka gerekli olan su ve tuzların kaybına neden olur. Bu durum düzeltilmez ya da hastalık geçinceye kadar bu kayıp yerine konamazsa hasta ölebilir.

Çocukluk çağı ishallerine zemin hazırlayan etkenlerin başlıcaları temizlik kurallarına uyulmaması, çevre sağlığı hizmetlerinin yetersizliği, kötü beslenme, sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü, sağlık eğitiminin yetersizliği ve kültürel faktörlerdir. Bunları düzeltmek ise uzun vadeli ve pahalı çalışmalarını gerektirmektedir.

İshallerin onda dokuzu virüsler nedeniyle. Diğerlerinin de çoğu mikrobiktir. En önemli bulaşma yolu, dışkı-ağız yoludur. Bunda, kırsal kesimde yaygın bir uygulama olan tarlaların insan dışkıyla gübrelenmesi ve kötü yapılmış helalar büyük rol oynamaktadır.

İshale neden olan mikroplar bağırsakların sıvı salgısını artırır. Bugün elimizde bu salgıyı azaltacak bir ilaç yoktur. Yaygın olarak kullanılan ishal kesici ilaçlar, yalnızca bağırsak hareketlerini felç ederek bu işlevlerini yaparlar. Bağırsağın önemli savunma mekanizmalarından biri olan hareketliliğinin manasına neden olur.



İshal, 0-4 yaş grubu çocuklarımızın ölüm nedenleri arasında ikinci sırayı almaktadır.

Herkesçe bilinen ve yaygın bir yakınma sebebi olan ishal, her yıl 4-5 milyon çocuğun ölümüne neden olmaktadır. Diğer gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi, ishal ülkemizde de sık görülmektedir ve 0-4 yaş grubu çocuklarımızın ölüm nedenleri arasında ikinci sırayı almaktadır. Bir yaştan altındaki çocuk ölümlerinin ise % 16'sı (yılda 30.000 bebek) ishal nedeniyle.

Antibiyotikler de ishalde sadece doktorun tavsiye ettiği nadir durumlarda yararlıdır. Çünkü ishallerin çoğunun etkeni olan virüsler, antibiyotiklerden etkilenmezler.

İshallerin büyük çoğunluğu, en geç bir hafta içinde kendiliğinden iyileşir. Önemli olan bu birkaç günlük devreyi, kaybedilen su ve tuzu yerine koyarak ve beslenmeyi düzelterek atlatabilmektir.

İshalli kişilere sıvı besinler ve su vermeyi kesmek, beslenmelerini sıkı denetim altına almak, onlara yapılabilecek en büyük kötülüktür. Çünkü kötü beslenme ve dışkı ile su-tuz kaybı ölümü davet eder. Özellikle çocuklar, vücutlarının küçüklüğü nedeniyle bundan çok daha fazla etkilenirler.

Bugün, çocukluk çağı ishallerinin neden olduğu su-tuz kaybını (dehidrasyonu) önlemek ve düzeltmek için çok etkili, ucuz ve uygulaması kolay bir yöntem vardır: Oral rehidrosyon tedavisi (Ağızdan ishal tedavisi).

Ağızdan ishal tedavisinin esası, vücudun kaybettiği su ve tuzları ağız yoluyla yerine koymaktır. Bu amaçla, herkesin kolaylıkla hazırlayıp kullanabileceği çeşitli çözeltiler önerilmiştir. Bunlardan en çok bilinen ve yaygın olarak kullanılanı UNICEF'in de üreterek dağıttığı aşağıdaki formüldür:

Sodyum Klorür (sofra tuzu).....	3,5 g
Sodyum Bikarbonat (Bildığımız Karbonat).....	2,5 g
Potasyum Klorür.....	1,5 g
Glikoz.....	20 g

Bu karışım, bir litre (beş su bardağı) kaynatıldıktan sonra soğumuş su içinde eritilmeli ve ishalli kişiye her kaka yapışında birçay bardağı içirilmelidir. Tüm sağlık kuruluşlarından parasız olarak sağlanabilen bu ağızdan ishal tedavisi poşetlerinin eczanelerde de satılmasına başlanmıştır.

Herşeye karşın bu poşetlerden sağlanamadığında şu malzemeler kullanılarak evde de hazırlanabilir:

İki tepeleme yemek kaşığı dolusu toz şeker,

Bir tepeleme çay kaşığı dolusu sofratuzu,

Bir silme çay kaşığı dolusu karbonat.

Bu karışım, 5 su bardağı (1 litre) kaynamış-soğumuş suyun içinde eritilir. Hasta her kaka yaptığında bir çay bardağı



Özellikle kırsal kesimlerde geniş ölçüde çocuk ölümlerine yol açan ishalin ağızdan tedavisi, aslında vücudun kaybettiği su ve tuzları ağız yoluyla yine vücuda geri vermektir.

içinilir. Eğer çocuk tadını beğenmez, içmek istemezse limon sıkılarak içilmesi daha kolay hale getirilebilir.

Hazırlanan bu su, ağzı kapaklı, temiz bir kap içinde saklanmalıdır. Çocuğun ishali iki günde düzelmezse, doktora götürülmelidir.

İshalli çocuklarda anne sütü kesilmemelidir. Tuzlu ayran, az şekerli çay, limonata ve gazı çıkarılmış gazoz ve kolalar verilebilir. İnek sütü ise sulandırılarak verilmelidir. Ayrıca pirinç lapası, yoğurt, patates, şeftali ile elma suyu ve püresi verilebilir.

İshal kesici ilaç ve antibiyotikler, doktora danışılmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Ünlü Lancet tıp dergisinin "Bu yüzyılın en önemli tıbbi gelişmesi" olarak söz ettiği Ağızdan İshal Tedavisi, tüm ülke çapında bilinir ve uygulanır hale geldiğinde, ishal nedeniyle ortaya çıkan ölümlerin %84'ü önlenmiş olacaktır.



DÜŞÜNME KUTUSU

(Geçen sayımızda yer alan sorularına yanıtlan)

Geçen sayımızda yer alan soruların bazılarında baskı hataları olmuştur. Bu hatalardan eksik ya da yanlış anlamaya yol açabilecek olanları aşağıda düzeltiyoruz. Okuyucularımızdan özür dileriz.

- 1"ÇALAR SAAT" sorusunun son cümlesi: "30 dakika sonra uyanmak istiyorsunuz, çalar saatleri bir kereden fazla kurmamak şartı ile bunu nasıl sağlarsınız?"
- 2"ODUNLUK PROBLEM" sorusunun son cümlesi "... bu 5 şekilden biri, 4' ünden farklıdır."
- 3"SORU İŞARETİ" sorusunun parantez içindeki son cümlesi "(Bütün soru işaretleri yerine aynı sayı konacaktır)" şeklinde olacaktır.

ZEHİR İŞİŞELERİ: A ve C şişelerinde iksir vardır, B'de iksir olsaydı, A'da zehir olacaktı (B iksir şişesi olarak doğruyu yazdığı için) ve A'nın üstündeki yazının yanlış olabilmesi için B ve C aynı sıvıyı içerecekti, B'de iksir olduğuna göre C'de de iksir olacaktı. Fakat C o zaman çelişkiye düşerdi, çünkü iksir şişesi olduğundan üstündeki yazı doğru olacaktı, o zaman büyük şişede de iksir olması gerekecekti oysa büyük şişe A'da zehir vardı. O halde B'de iksir olmaz, zehir vardır. Demek ki B'nin etiketi yanlış ifade içermektedir, dolayısı ile büyük şişede zehir değil iksir vardır. O zaman A'nın etiketi doğru demektir, B'de zehir olduğuna göre C'de iksir bulunmaktadır. Zaten C'nin etiketi de buna uymaktadır.

ODUNLUK PROBLEM: Farklı olan C'dir. En üstteki tahta parçasının mentşesi yanlış yönde takılmıştır

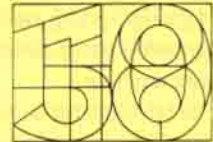
ÇALAR SAAT: Birini 15 dakikaya kurunuz. O çalınca diğerini 15 dakikaya kurunuz. Birini 12.5 (50/4), diğeri 17.5 (70/4) dakika sonra çalacağından $12.5 + 17.5 = 30$ dakika olur.

SORU İŞARETİ: *6

NOKTA: B 2, D 5, E 10

SAKLI SAYI: 16. 1 ve 6 dışındaki 21 kareyi karalayarak 16 yi beyaz olarak elde edersiniz.

Not: Geçen sayımızda yandaki şeklin filmi ters olarak konulmuş ve basılmıştır. Şeklin doğrusu yanda görüldüğü gibi olacaktır.



BUL KAREYİ, SAR YARAYI: D. X'deki 4 kareden sol üst ile sağ alt yer değiştirmiş, sol alt karede renkler tersine çevrilmiş, sağ üst kare 90° çevrilmiş ve renkleri tersine çevrilmiş. Aynı işlemleri Z'de yaparsanız D'yi elde edersiniz.

İshalden ötürü vücuttan kaybolan su ve tuz, çocukların yüzlerinde, önemli sonuçlar doğurabilecek bu tür görüntüler oluşturur.