

## 7 nguyên nhân tiêu chảy ở trẻ em thường gặp nhất



### 7 nguyên nhân tiêu chảy ở trẻ em thường gặp nhất

*Tiêu chảy là một bệnh tiêu hóa rất phổ biến. Người lớn bị tiêu chảy ít khi nghiêm trọng do hệ miễn dịch và các cơ quan đã phát triển hoàn chỉnh, đồng thời người lớn biết cách tự uống bù nước và các chất điện giải, vì vậy bệnh sẽ nhanh chóng hồi phục hơn. Đối với trẻ em thì khác, trẻ bị tiêu chảy lâu ngày sẽ có nguy cơ bị **suy dinh dưỡng**, ảnh hưởng lớn đến sự tăng trưởng của trẻ, thậm chí tử vong nếu không được chăm sóc và điều trị đúng cách.*

*Dưới đây là những nguyên nhân gây **tiêu chảy ở trẻ em** thường gặp nhất cha mẹ cần biết cũng như các biện pháp điều trị giúp cha mẹ xử lý khi trẻ bị tiêu chảy.*

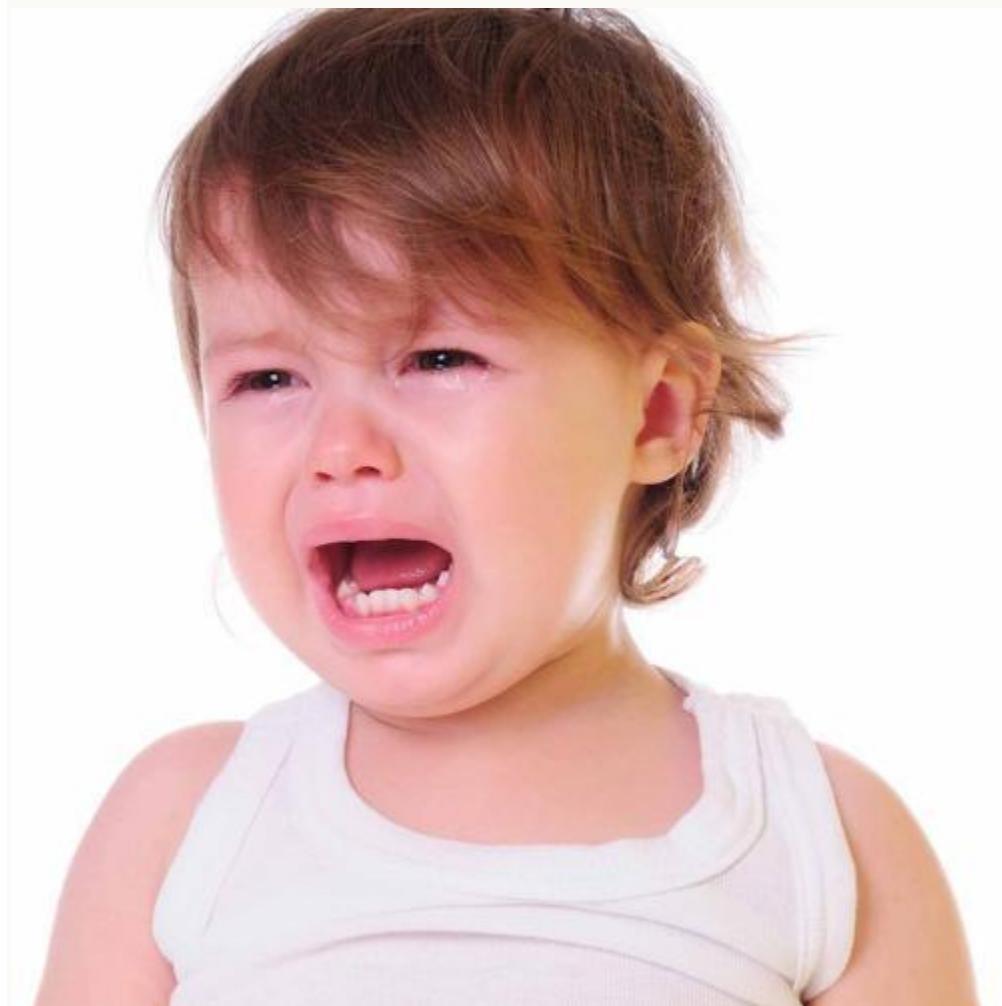
#### **Nhiễm rotavirus**

Rotavirus là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy ở trẻ em, lứa tuổi hay gặp nhất là trẻ dưới 3 tuổi, tập trung nhiều nhất là 7 – 24 tháng tuổi. Khi bị tiêu chảy, trẻ thường có biểu hiện như nôn, sốt, đi ngoài tóe nước nhiều lần trong ngày, phân lỏng màu vàng xanh có khi như hoa cà, hoa cải. Trẻ bị nôn ói, tiêu chảy nhiều lần

trong ngày nên dễ bị mất nước và phải nhập viện điều trị. Bệnh thường kéo dài từ 3 – 9 ngày nhưng phải mất đến vài ba tuần để trẻ hồi phục cơ thể.

### **Lây nhiễm vi khuẩn**

Nhiễm vi khuẩn là một trong những nguyên nhân thường gặp nhất gây tiêu chảy ở trẻ em và liên quan đến vệ sinh an toàn thực phẩm. Bệnh thường do các vi khuẩn *E.coli*, *Shigella*, *Salmonella*, *Campylobacter*, *Vibrio cholerae* (vi khuẩn tả)... gây ra. Tùy theo loại vi khuẩn trẻ bị lây nhiễm mà các triệu chứng sẽ khác nhau. Khi con có triệu chứng của tiêu chảy, cha mẹ nên cho con đi khám bác sĩ. Bác sĩ sẽ căn cứ vào các kết quả kiểm tra tính chất phân, triệu chứng của trẻ bị tiêu chảy, soi phân, cấy phân để chẩn đoán nguyên nhân gây bệnh và đưa ra cách điều trị.



*Một trong các nguyên nhân tiêu chảy ở trẻ em là do lây nhiễm vi khuẩn*

## Nhiễm ký sinh trùng

Một trong những nguyên nhân khiến trẻ bị tiêu chảy có thể là do nhiễm ký sinh trùng *Giardia lamblia* lây lan qua nguồn nước hoặc thực phẩm bé tiêu thụ hàng ngày. Khi bị tiêu chảy do nhiễm ký sinh trùng, bé có những triệu chứng như: Tiêu chảy tóe nước, phân không có máu hoặc chất nhầy. Ký sinh trùng *Giardia lamblia* làm ảnh hưởng đến quá trình hấp thu chất béo của cơ thể nên trong phân có chứa chất béo, phân nổi trên mặt nước, bóng như mỡ và có mùi rất hôi. Bên cạnh đó, bé còn có những triệu chứng khác như [đau bụng](#), đầy hơi, chán ăn, buồn nôn, nôn, đôi khi sốt nhẹ.

## Do thuốc kháng sinh

Thuốc kháng sinh cũng là một trong những nguyên nhân tiêu chảy ở trẻ em. Khi trẻ bị cảm lạnh, ho, viêm họng,... cần sử dụng thuốc kháng sinh theo chỉ định của bác sĩ. Tuy nhiên, kháng sinh không chỉ tiêu diệt các vi khuẩn có hại mà còn làm chết các vi khuẩn có lợi trong đường tiêu hóa, làm mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột, hậu quả là loạn khuẩn ruột và dẫn đến tiêu chảy. Khi trẻ bị tiêu chảy do loạn khuẩn ruột thường có triệu chứng như: Bé đi vệ sinh nhiều lần trong ngày, phân lỏng lẫn nhầy, hoặc phân xanh, vàng lổn nhổn, có bọt, không thối hoặc [phân sống](#), lẫn thức ăn chưa tiêu, đôi khi lẫn máu.

## Trẻ bất dung nạp Lactose

Những trẻ thiếu hụt men Lactase để tiêu hóa đường Lactose trong sữa, các sản phẩm từ sữa sẽ không có khả năng hấp thu và tiêu hóa loại đường này. Đường Lactose ứ đọng trong ruột sẽ chuyển thành axit lactic và khiến trẻ bị tiêu chảy. Khi này, trẻ bị tiêu chảy có những triệu chứng như: chướng bụng, sôi bụng, tiêu chảy, đi phân chua, da quanh hậu môn bị hăm đỏ. Các triệu chứng của tiêu chảy nặng hay nhẹ tùy thuộc vào lượng Lactose trẻ tiêu thụ nhiều hay ít.

## Dị ứng, ngộ độc thức ăn

Protein trong thực phẩm là thành phần chủ yếu khiến trẻ bị dị ứng thức ăn, dẫn đến tiêu chảy. Dị ứng có thể xảy ra vài phút hoặc vài giờ sau khi trẻ ăn. Các triệu chứng gồm: Tiêu chảy, đau bụng, buồn nôn, nôn, chóng mặt; nặng hơn là khó thở, huyết áp giảm, thậm chí là tử vong. Thức ăn hay gây dị ứng là sữa, trứng (nhất là lòng trắng trứng), hải sản, cá, lạc... Ngộ độc thức ăn là nguyên nhân khác gây tiêu chảy ở trẻ em. Khi bị ngộ độc thực phẩm, bé sẽ có các triệu chứng như tiêu chảy, nôn, buồn nôn, đau bụng, sốt, mệt mỏi... Biến chứng nghiêm trọng hơn đó là cơ thể mất nước, các chất điện giải có thể dẫn tới tử vong.

## Uống nhiều nước ép trái cây

Nhiều cha mẹ không ngờ rằng cho con uống nhiều nước ép trái cây là nguyên nhân tiêu chảy ở trẻ em. Nhiều loại nước trái cây kể cả trái cây tươi, trái cây đóng hộp có chứa sorbitol – một dạng đường khó tiêu khiến hệ tiêu hóa của bé không tiêu hóa được, dẫn đến tiêu chảy. Triệu chứng tiêu chảy khi bé uống nhiều nước trái cây như đi phân lỏng thường xuyên, chướng bụng, đau bụng, đầy hơi, khó chịu.

## Cách xử trí cha mẹ cần biết khi trẻ bị tiêu chảy?

– *Bù nước cho trẻ*: Ngay khi trẻ bị tiêu chảy, mẹ cần cho bé uống oresol để bù lại lượng nước và các chất điện giải đã mất qua phân. Khi cho bé uống oresol, mẹ phải pha và sử dụng theo hướng dẫn ghi trên bao bì. Dung dịch sau 24 giờ nếu trẻ không uống hết thì đổ đi và pha đợt mới. Bên cạnh đó, mẹ có thể cho trẻ bị tiêu chảy uống thêm các loại nước khác như nước đun sôi để nguội, nước canh, nước cháo, nước dừa tươi...



*Khi bù nước cho trẻ bằng Oresol, cha mẹ phải bù nước đúng cách mới đem lại hiệu quả*

– *Chú ý chế độ dinh dưỡng*: Nếu trẻ còn bú mẹ thì mẹ cần cho con bú nhiều hơn và cữ bú lâu hơn để bù nước cho trẻ. Bên cạnh đó, cho trẻ ăn thành nhiều bữa, tăng thêm ít nhất 2 bữa so với khi không bị bệnh; thức ăn cần nấu nhừ, dễ tiêu. Tuyệt

đôi không bắt trẻ bị tiêu chảy nhịn ăn để “ruột nghỉ ngơi” vì sẽ khiến trẻ bị suy dinh dưỡng.

– *Chăm sóc theo hướng dẫn của bác sĩ:* Cha mẹ cần theo dõi số lần bé đi ngoài, số lượng, màu sắc phân và khả năng uống bù nước, việc ăn uống của bé. Tuyệt đối, không dùng thuốc cầm tiêu chảy, thuốc kháng sinh nếu không có chỉ định của bác sĩ. Cần cho trẻ bị tiêu chảy đi khám ngay khi có các dấu hiệu như tiêu chảy nặng hơn, sốt cao liên tục, co giật, nôn nhiều, chướng bụng, phân có máu.

– *Bổ sung men vi sinh:* Men vi sinh sẽ bổ sung cho hệ tiêu hóa của bé các vi khuẩn có lợi, ức chế sự phát triển của các vi khuẩn có hại và các tác nhân gây bệnh như virus, vi khuẩn, ký sinh trùng. Từ đó giúp lập lại cân bằng hệ vi sinh đường ruột, giảm dần tình trạng tiêu chảy, chướng bụng, đi ngoài phân sống, rối loạn tiêu hóa, [giúp trẻ ăn ngon miệng](#) và hấp thu các dưỡng chất tốt hơn, từ đó bé sẽ nhanh khỏi bệnh hơn.

Khoa học hiện đại đã phát hiện lợi khuẩn dạng bào tử là những vi khuẩn trong giai đoạn bào tử, đang biến đổi để thích nghi và sống sót qua điều kiện bất lợi. Cấu trúc nhiều lớp của bào tử được ví như “chiếc áo giáp” của các chiến binh không chỉ bảo vệ phần lõi mà còn hỗ trợ cho nhau để bảo vệ bào tử khỏi tia cực tím UV, tác dụng của nhiệt độ cao (80 – 85 độ C ở hầu hết các loài), các dung môi hữu cơ, các enzyme.

Vì lợi khuẩn ở dạng bào tử chịu được nhiệt, ánh sáng và pH acid của dạ dày tốt hơn nên bảo toàn được số lượng vi khuẩn có lợi không bị phá hủy (phần lớn vi khuẩn thường bị tiêu diệt khi đi qua dạ dày). Khi bào tử vào đến ruột mới phát triển thành dạng vi khuẩn thường, nhờ vậy đạt hiệu quả tốt hơn đối với trẻ có hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện.

Hơn nữa, [bào tử lợi khuẩn](#) này có thể phát triển ngay cả khi có mặt các kháng sinh giúp lập lại cân bằng hệ vi sinh đường ruột trong trường hợp trẻ đang sử dụng kháng sinh. Bào tử lợi khuẩn cũng là nguồn sản xuất các enzyme giúp trẻ tiêu hoá tốt hơn và tăng cường hấp thu dinh dưỡng, đảm bảo an toàn và không gây tác dụng phụ.