

زمانی که تغییر در تعداد و غلظت مدفوع ایجاد شود به طوری که مدفوع آبکی شده و تکرر آن بالا رود فرد مبتلا به اسهال می شود .

علت چیست؟

بزرگترین و اصلی ترین علت اسهال عوامل عفونی است که این عوامل از طریق مختلف وارد بدن می شود . گاهی با خوردن میوه و سبزی که به درستی و کامل شستشو داده نشده باشد اسهال ایجاد می شود . در بعضی مواقع به دلیل رعایت نکردن بهداشت به خصوص بعد از اجابت مزاج عفونت موجود در دست هایی که شسته نشده اند و .. وارد بدن شده و اسهال رخ می دهد .

دلایل دیگر بوجود آمدن اسهال:

دیابت ، بعضی از داروها ، رادیوتراپی پرکاری تیروئید ، بعضی از انواع سرطان مصرف بیش از حد ملین ، مصرف الکل ، جراحی دستگاه گوارش ، عفونت از طریق باکتری (دلیل انواع متداول مسمومیت غذایی)

عفونت از طریق سایر موجودات زنده ، خوردن غذاهایی که دستگاه گوارش را بهم میریزد، آلرژی به بعضی از غذاهای خاص ، بیماریهای روده (از قبیل بیماری کرون ، کولیت اولسراتیو) ، عدم جذب (زمانیکه بدن نمی تواند موادمغذی خاص رژیم غذایی را جذب کند)

نشانه ها و علائم اسهال

نشانه ها و علائم اسهال به دو نوع ساده و پیچیده تفکیک می شود . اسهال پیچیده نشان دهنده بیماری جدی دیگری است .

نشانه های اسهال ساده شامل:

نفخ و درد شکم

مدفوع شل یا رقیق و آبکی

احساس احتیاج سریع به مدفوع کردن

تهوع و استفراغ

بعلاوه موارد بالا، نشانه های اسهال پیچیده شامل موارد زیر هم می شود:

خون، بلغم یا غذای هضم نشده در مدفوع

کاهش وزن و تب

در صورتیکه اسهال شما بیش از ۲۴ ساعت طول کشید و یا تب داشتید سریعاً به پزشک مراجعه کنید . همچنین اگر استفراغ مانع نوشیدن آب توسط شما می شود، با دکترتان تماس حاصل نمایید .

آیا اسهال خطرناک است؟

بله، اسهال مداوم می تواند باعث از دست دادن مقادیر زیادی آب و مواد مغذی از بدن شود . اگر در روز بیش از سه بار مدفوع اسهالی دفع می کنید

و مایعات کافی دریافت نمی نمایید، ممکن از بدنتان کم آب و یا بی آب شده و شما را دچار خطرات جدی کند . به موارد زیر که نشان دهنده بی آبی بدن هستند، توجه نمایید:

* ادرار تیره ، ادرار کم

* تپش قلب شدید ، سردرد و پوست خشک

* کج خلقی ، گیجی

هشدار!!

اگر در زمان ابتلا به اسهال این علائم را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید:

۱- اگر ابتلا به اسهال شما بعد از گذشت ۲ روز هیچ تغییری البته رو به بهبودی نداشت .

۲- اگر مدفوع شما خونی شد .

۳- اگر فرد مبتلا به اسهال با لاتر از ۴۵ سال بود چرا که بعد از ۴۰ سالگی مقاوت سیستم ایمنی بدن تا حدی پایین می آید .

۴- اگر در کنار اسهال بسیار تشنه می شوید و دهانتان خشک می شود .

۵- اگر در کنار اسهال تب هم دارید .

ممکن است اسهال باعث از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن شود . در این شرایط،

اسهال



بیمارستان شهید بهشتی

مصرف مقدار زیادی مایعات، شامل آب، خوراکیهای آبکی و آب میوه، همچنین از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.

مصرف غذاهای نیمه جامد و کم فیبر را کم کنید. افزایش دهید و شروع به مصرف نان تست شده، تخم مرغ، برنج یا مرغ نمایید.

از مصرف بعضی از غذاهای خاص از قبیل محصولات لبنی، غذاهای چرب، پرفیبر و پرچاشنی خودداری نمایید.

مواد حاوی پروبیوتیک استفاده نمایید، این مواد شامل ماست، دوغ و پنیر می‌شوند.

پیشگیری از اسهال ویروسی

پی در پی دستها را بشویید. دستهای خود را قبل و بعد از آماده کردن غذا بشویید. همچنین دستهای خود را بعد از دست زدن به گوشت خام، رفتن به دستشویی، تعویض پوشک، عطسه، سرفه و پاک کردن بینی بشویید.

شستن دستها با کف و صابون طوریکه حداقل ۲۰ ثانیه صابون بر روی دست های شما مالیده شود

دهان خشک شده و چشم ها گود می‌افتند. ضعف، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر اسهال هستند. بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا به اسهال در این گونه موارد می‌تواند با نوشیدن انواع مایعات و یا استفاده از محلول های خوراکی نظیر ORS (او آر اس)، آب و املاح از دست رفته در بیماری اسهال را جبران کرد. آنتی بیوتیک. اسهالی که دلیل آن باکتری یا انگل باشد را درمان می‌کند، اما تاثیری بر اسهالی که در نتیجه ویروس است، ندارد.

چه موقع برای درمان اسهال به پزشک مراجعه کنیم؟

۱) اگر اسهال شما همراه با احساس تشنگی، خشکی زبان و چروکیدگی پوست شما باشد.

۲) اگر با گذشت ۴۸ ساعت، هیچ‌گونه بهبودی در حال شما رخ نداده است.

۳) اگر اطرافیان شما هم به اسهالی مشابه شما دچار شده‌اند.

۴) اگر درجه حرارت بدن شما به 38.5 درجه یا بالاتر رسیده یا مدفوع شما به شدت خونی شده است

۵) اگر در حال مصرف کورتون یا سایر داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستید و دچار اسهال شده‌اید.