

بیمار محترم بخش اورژانس

اسهال چیست ؟ مدفوع شل و آبکی که بیش از سه بار

در روز دفع شود، مشکل رایجی است که معمولا یک یا دو روز طول می کشد و اکثرا بخودی خود بدون هیچ درمان خاصی از بین می رود. اسهال می تواند علامت بیماریهای دیگری نیز باشد . اسهال می تواند باعث کمبود آب بدن شود به این معنی که مایع کافی برای عملکرد درست بدن در اختیار نباشد. کمبود آب مخصوصا در بچه ها و سالمندان بسیار خطرناک است. پس باید به سرعت درمان شود تا از مشکلات جدی بعدی پیشگیری گردد

علل اسهال چیست ؟ اسهال می تواند بدلیل مشکلات موقتی

مثل عفونت ها و یا یک مشکل حاد مثل بیماری روده باشد. موارد زیر از علل متداول اسهال هستند:

➤ عفونتها : باکتریهای آلوده کننده آب و غذا ، انگلها و ویروسها می توانند باعث اسهال شوند.

➤ عدم تحمل مواد غذایی : مثل قند موجود در شیر(لاکتوز)

➤ عکس العمل به داروها :مثل آنتی بیوتیکها و داروهای فشارخون

➤ بیماریهای روده: مثل بیماری التهابی روده و بیماری سلیاک

➤ بی نظمی در عملکرد روده

تعدادی از مردم بعد از جراحی معده یا برداشتن کیسه صفرا مستعد اسهال می شوند. مردمی که به کشورهای دیگر سفر می کنند در خطر

اسهالهای مسافرتی هستند که علت آن خوردن غذا یا نوشیدن آبهای است که بوسیله باکتریها ، ویروسها یا گاهی اوقات انگلها آلوده شده اند.



علائم اسهال چیست؟ اسهال ممکن است با درد شکم ، نفخ

، تهوع یا نیاز فوری به استفاده از توالت همراه باشد. ممکن است تب یا مدفوع خونی نیز دیده شود. اسهال می تواند مزمن یا حاد باشد. اسهال حاد کمتر از ۴ هفته طول می کشد و معمولا با باکتری ها ، ویروسها یا عفونت های انگلی مرتبط است. اسهال مزمن بیشتر از ۴ هفته طول می کشد و معمولا با اختلالات دستگاه گوارش مثل بیماری التهابی روده یا بیماری سلیاک مرتبط است.

چه وقت باید با دکتر مشورت کرد؟

اسهال اگرچه زیان آور نیست ولی می تواند خطرناک باشد یا علائم یک بیماری جدی باشد. اگر هریک از موارد زیر وجود داشته باشد ، شما باید با پزشک مراجعه کنید:

➤ اسهال شدید که بیشتر از ۳ روز طول کشیده باشد

➤ احساس درد شدیدی در ناحیه شکم یا روده

➤ درجه حرارت بالای بدن

➤ همراه بودن خون یا مدفوع یا مدفوع سیاه رنگ

➤ اسهال ، در صورتیکه شخص دچار کم آبی شود ، خطرناک است.

راه درمان چیست ؟ جایگزین کردن مایعات و الکترولیتهای

از دست رفته است که بستگی به علت مشکل دارد. گاهی داروهایی که باعث توقف اسهال می شوند ممکن است مفید باشند، ولی برای افرادی که اسهال باکتریال یا انگلی دارند توصیه نمی شود. . بچه ها ممکن است به محلولهای خوراکی برای جایگزین کردن مایعات و الکترولیتهای از دست رفته نیاز داشته باشند

پیشگیری از کم آبی: وقتی که بدن مایعات و

الکترولیتهای زیادی را از دست می دهد ، کم آبی اتفاق می افتد. مایعات و الکترولیتهای از دست رفته در طی اسهال باید به سرعت جایگزین شوند. بدن نمی تواند بدون آنها عملکرد صحیحی داشته باشد. کم آبی مخصوصا برای بچه ها خطرناک است و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

نکاتی درمورد غذا :

➤ غذاهای خود را در حجم کم وتعداددفعات بیشتر مصرف کنید. از

مصرف مواد غذایی بسیار سرد یابسیار داغ پرهیز شود. اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذا ها توصیه می گردد.

➤ مصرف سبزی ومیوه هارا را در رژیم غذایی کاهش دهید واز

مصرف سبزی های نفاخ از قبیل (انواع کلم ،ترب ،پیاز ،خیار



آموزش مراقبت اسهال

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-1

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

➤ از هر شیر آبی حتی برای مسواک زدن آب ننوشید. اما می توانید با خیال راحت از آب معدنی بسته بندی شده بنوشید و نوشیدنیهای شبیه قهوه وچای استفاده کنید. شیر یا تولیدات روزانه پاستوریزه نشده ننوشید. از یخی که از آب لوله کشی درست نشده استفاده نکنید.

➤ از تمام میوه ها و سبزیجات خام پرهیز کنید (شامل کاهو و سالاد میوه) مگر اینکه پوستشان را خودتان کنده باشید.

➤ گوشت خام یا ماهی و همچنین گوشتی که گرم نیست را نخورید؛ از فروشندگان خیابانی (دست فروشها) غذا نخرید.

و ذرت) پرهیز شود. حتما پوست میوه را جدا نمایید. از میان میوه ها سیب و موز در کمک به بهبود اسهال موثر هستند.

➤ میزان نمک در رژیم غذایی به حد کافی باشد. همچنین از مصرف زیاد قند و شکر و، ماءالشعیر، ابمیوه های صنعتی، مواد غذایی شیرین و.. پرهیز شود.

➤ مصرف مایعات به میزان کافی صورت گیرد. مصرف چایی با درجه حرارت کم توصیه می شود از مصرف نوشیدنی های الکلی و نوشابه پرهیز شود.

➤ چربی های رژیم غذایی در حد کم باشد و از روغن های مایع جهت پخت و پز استفاده شود. از مصرف غذا های پرچرب (گوشت پرچرب)، سرخ شده در روغن جامد (سوسیس، کالباس) و مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد و حبوبات پرهیز شود.

➤ در رژیم غذایی نان سفید و برنج و سیب زمینی استفاده شود و از مصرف نان های سبوس دار و غلات سبوس دار پرهیز گردد.

➤ از مصرف شیر خامه، کره پرهیز شود. مصرف ماست در این بیماران توصیه میشود و بهتر است از ماست مصرفی از نوع پروبیوتیک کم چرب باشد و اضافه نمودن نعنا خشک به ماست نیز توصیه می گردد.

پیشگیری از اسهال مسافرتی:

موارد زیر میتواند برای جلوگیری از اسهال مسافرتی موثر باشند.