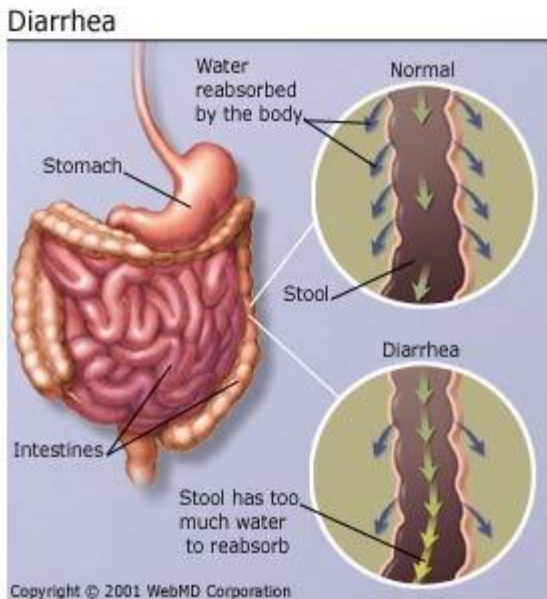


## در باره اسهال چه چیزهایی لازم است بدانم

### اسهال چیست؟



اسهال به معنای تغییر حرکات روده ای و دفع مدفوع شل است. مدفوع چیزی است که پس از آن که دستگاه گوارش شما (معده، روده کوچک و روده بزرگ) مواد مغذی و ملیعاتی را که خورده و نوشیده اید جذب نمود باقی می ماند. مدفوع از طریق راست روده از بدن خارج می شود. اگر مایعات جذب نشوند یا دستگاه گوارشی مایع اضافی تولید کند، مدفوع شل و آبی خواهد شد. مدفوع شل بیشتر از معمول است. افراد دچار اسهال غالباً حرکات روده ای زیادی دارند و امکان دارد حدود ۱ لیتر در روز مدفوع شل دفع نمایند.

### نشانه های دیگر همراه با اسهال چه هستند؟

- افرادی که اسهال دارند ممکن است موارد زیر را نیز داشته باشند:

- دردهای چنگ زننده در شکم، ناحیه بین قفسه سینه و لگن
- باد کردن شکم
- احساس ناراحت کننده ای در اطراف مقعد
- احساس نیاز فوری به داشتن اجابت مزاج
- نا توانی در کنترل مدفوع (بی اختیاری دفع)
- لرز
- تب

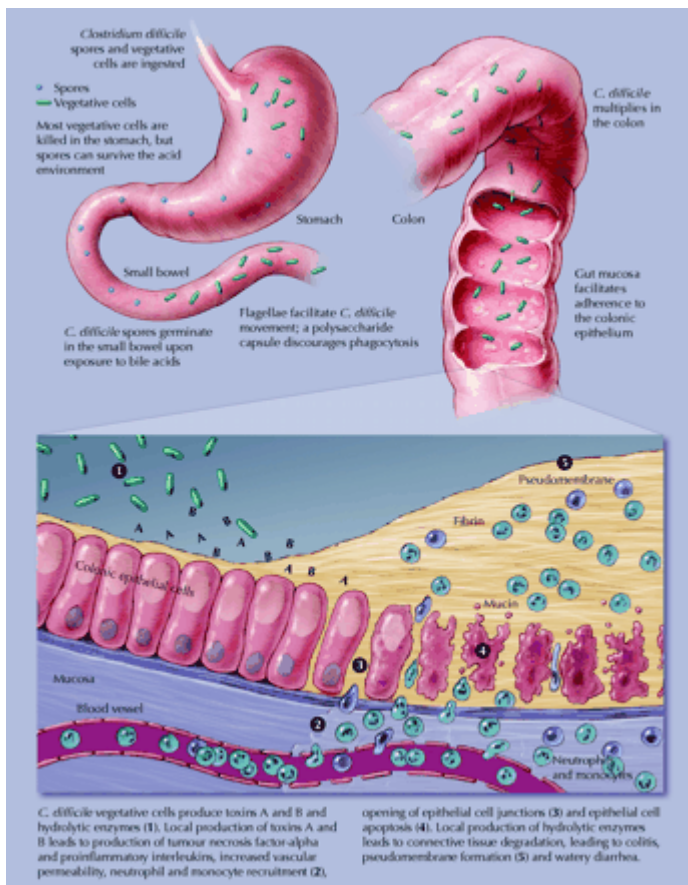
در ضمن افراد دچار اسهال ممکن است احساس ناراحتی در معده داشته باشند یا کم آب شوند.

### کم آبی چیست؟

کم آبی به این معناست که بدن شما میزان کافی آب برای درست کار کردن ندارد. هر بار که شما نفس خود را بیرون می دهید، عرق می کنید، ادرار می کنید یا اجابت مزاج دارید، مایع از دست می دهید. اسهال میزان مایع از دست رفته در اجابت مزاج را افزایش می دهد. همراه با مایع، نمکها - مواد معدنی که بدن برای کارکرد مناسب به آنها نیاز دارد- را نیز از دست می دهید. از دست دادن مایعات و نمک می تواند خطرناک باشد، خصوصاً برای نوزادان و کودکان و افراد مسن.

علائم کم آبی در بزرگسالان شامل موارد زیر است:

- تشنگی



- کاهش ادرار کردن نسبت به زمان معمول

- ادرار تیره

- داشتن پوست تیره

- غش کردن

به علاوه ممکن است کلیه از کار بایستد.

علائم کم آبی در نوزادان و کودکان کم سن و سال

موارد زیر است:

- دهان و زبان خشک

- گریه بدون اشک

- خیس نکردن پوشک به مدت سه ساعت یا بیشتر

- تب بالا

- خواب آلودگی یا خوابیدن غیر معمول

در ضمن زمانی که کودکان اسهال دارند، پوستشان

خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد. وقتی

پوستشان را می کشید و سپس رها می کنید به

حالت صاف اول خود بر نمی گردد.

### چه کسی به اسهال مبتلا می شود؟

هر فردی می تواند اسهال بگیرد. این مشکل شایع می تواند به مدت یک یا دو روز یا برای ماهها یا سالها بسته به مشکل اولیه ادامه پیدا کند. بسیاری افراد خود بخود بهبودی می یابند اما در صورتیکه مایع از دست رفته جایگزین نشود، اسهال می تواند برای نوزادان، شیر خواران و افراد مسن خطرناک باشد. افراد زیادی در سراسر جهان به دلیل از دست دادن حجم زیاد مایع و نمک از بین می روند.

### چه عاملی اسهال ایجاد می نماید؟

اسهال می تواند به وسیله موارد زیر ایجاد شود

- باکتریها، ویروسها یا انگلها (جانداران ریزی که در داخل جانداران بزرگتر زندگی میکنند)

- داروهایی مانند آنتی بیوتیکها

- غذاهایی مانند شیر

- بیماریهایی که بر معده، روده کوچک یا روده بزرگ تأثیر میکنند مانند بیماری کرون و سندرم روده تحریک پذیر

گاهی هیچ علتی برای اسهال یافت نمی شود.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اسهال اغلب خود بخود بهبود می یابد اما می تواند علامتی از یک مشکل خطرناکتر باشد. در صورتیکه اسهال به

- مدت بیش از ۳ روز ادامه یابد باید به پزشک مراجعه کنید. در صورت موارد زیر نیز باید با یک پزشک مشورت کنید:
- علائم کم آبی
- درد شدید در شکم یا راست روده
- تب (۱۰۲ درجه فارنهایت یا بیشتر)
- مدفوع سیاه رنگ یا قیری
- بچه های کمتر از ۱۲ سال ساده تر از بزرگسالان کم آب می شوند. اگر کودک شما بعد از ۲۴ ساعت بهیودی پیدا نکند یا هر یک از نشانه های زیر را همراه با اسهال داشته باشد باید با پزشک مشورت کنید. (این مسئله خصوصاً در صورتیکه کودک شما کمتر از ۶ ماه سن دارد اهمیت دارد).
- مدفوع حاوی خون یا چرک
- مدفوع سیاه
- تب بیش از ۱۰۱/۴ درجه فارنهایت؟
- علائم کم آبی

### چه آزمایشاتی باید انجام شود؟

- پزشک ممکن است بخواهد آزمایشاتی برای یافت علت اسهال انجام دهد
- یک معاینه بالینی
- مدفوع یا آزمایشات خونی برای جستجوی باکتری، انگل یا سایر علائم بیماری یا عفونت
- آزمایشات ناشتا برای مشاهده اینکه آیا اسهال با حذف غذایی خاص از بین می رود.
- یک سیگموئیدوسکپی، آزمایشی از داخل راست روده و بخشی از روده بزرگ.
- یک کولونوسکپی، آزمایشی از داخل روده بزرگ
- پزشک برای انجام یک سیگموئیدوسکپی از یک لوله باریک، انعطاف پذیر و چراغ دار با یک عدسی در انتهای آن استفاده می کند.

### اسهال چگونه درمان می شود؟

- در بسیاری موارد اسهال، تنها درمان مورد نیاز جایگزینی آب و نمک است.
- بزرگسالان باید آبگوشت، سوپ، آبمیوه، میوه های تازه یا سبزی استفاده کنند.
- کودکان باید مایع خاصی که تمام مواد مغذی مورد نیاز آنها را دارد بنوشند. این محلولها در داروخانه ها بدون نسخه پزشک نیز در دسترس هستند.
- در برخی موارد استفاده از دارو برای توقف اسهال می تواند مفید واقع شود. داروهای در دسترس لوپراماید، و بیسموت سالیسیلات هستند. در صورتیکه نشانه ها بدتر شدند یا اسهال بیش از دو روز ادامه یافت مصرف این داروها را متوقف کنید.
- در صورتیکه غذا یا داروی خاصی علت ایجاد اسهال باشد بایستی از آن پرهیز کنید.
- در ضمن در حالیکه شما انتظار تمام شدن اسهال را می کشید، بایستی از غذاهایی که آن را بدتر می کند پرهیز کنید:

- شیر و محصولات لبنی، مانند بستنی یا پنیر
- غذاهای پر چرب یا روغنی مانند غذاهای سرخ کرده
- غذاهایی که میزان زیادی الیاف دارند، مانند مرکبات
- غذاهای خیلی شیرین مانند کیکها و کلوچه ها

اگر احساس بهتری دارید شروع به خوردن غذاهای نرم و بی مزه مانند موز، برنج پوست کنده، سیب زمینی آب پز، نان برشته، هویج پخته و مرغ تنوری بدون پوست و چربی نمایید بچه ها می توانند موز، برنج، سس سیب و نان برشته بخورند.

### اسهال مسافران

افرادی که به کشورهای دیگر سفر می کنند و از آب و غذای آلوده به باکتری، ویروس یا انگل استفاده می کنند می توانند به اسهال مسافران دچار شوند.

می توانید با دقت در موارد زیر از این بیماری پیشگیری نمایید:

پرهیز از نوشیدن آب جاری یا استفاده از قطعات یخ تهیه شده از آب جاری.

پرهیز از نوشیدن شیر غیر پاستوریزه یا خوردن محصولات لبنی ساخته شده از آن.

پرهیز از خوردن میوه های خام و سبزیجات مگر آنکه قابل پوست کندن باشند و یا آنکه شما خود پوست آن را بکنید.

از خوردن ماهی یا گوشت خام یا نیم پز پرهیز کنید.

از خوردن غذاهایی که توسط دستفروشان تهیه می شوند پرهیز کنید.

می توانید با خاطر آسوده از آبهای بطری، نوشابه های غیر الکلی کربنات دار و نوشیدنی های گرم مانند چای و قهوه استفاده کنید.

### نکاتی برای به خاطر سپردن

اسهال یک مشکل شایع است.

اسهال به وسیله باکتری، ویروس، انگل، برخی داروها و غذاها یا بیماریهایی که بر دستگاه ایمنی اثر می کنند ایجاد می شود.

اسهال در صورت کم آب شدن بدن شما خطرناک است.

جایگزینی آب از دست رفته مهمترین درمان اسهال است.

در صورت داشتن درد شدید در شکم یا راست روده، تب، خون در مدفوع، علائم کم آبی، یا اسهال شدید بیش از ۳ روز (در بچه ها بیش از یک روز) با یک پزشک مشورت کنید.

ترجمه: دکتر رها پازکی - مهر ۸۴