

اسهال زمانی روی می دهد که :

۱. حجم مدفوع زیاد،
 ۲. قوام مدفوع نرم و آبکی
 ۳. تعداد دفع مدفوع از ۳ نوبت در شبانه روز تجاوز کند .
- هر کدام از ۳ شرط فوق نباشد، نمی توان از اصطلاح اسهال استفاده کرد.

نشانه های اسهال ساده شامل :

۱. نفخ و درد شکم
۲. مدفوع شل یا رقیق
۳. مدفوع آبکی
۴. احساس احتیاج سریع به مدفوع کردن
۵. تهوع و استفراغ

بعلاوه موارد بالا، نشانه های اسهال پیچیده شامل

موارد زیر هم می شود:

۱. خون، بلغم یا غذای هضم نشده در مدفوع
۲. کاهش وزن ۳. تب

دلایل ابتلا به اسهال

۱. بعضی از داروها (آنتی بیوتیک ها) ۲. رادیوتراپی ۳. پرکاری تیروئید ۴. بعضی از انواع سرطان ۵. مصرف بیش از حد ملین ۶. مصرف الکل ۷. جراحی دستگاه گوارش ۸. عفونت از طریق باکتری (دلیل انواع متداول مسمومیت غذایی) ۹. عفونت از طریق سایر موجودات زنده ۱۰. خوردن غذاهایی که دستگاه گوارش را بهم میریزد ۱۱. آلرژی به بعضی از غذاهای خاص ۱۲. بیماریهای روده (از قبیل بیماری کرون ، کولیت اولسراتیو) ۱۳. عدم جذب (زمانیکه بدن نمی تواند مواد مغذی خاص رژیم غذایی را جذب

درمان اسهال

در اکثر موارد اسهال چند روز بعد از ابتلا به آن از خود بخود درمان می شود . بعضی از انواع درمانی که پزشک در صورت ابتلا به اسهال شدید و یا درمان نشده استفاده می کند، شامل :

۱. آنتی بیوتیک: اسهالی که دلیل آن باکتری یا انگل باشد را درمان می کند، اما تأثیری بر اسهالی که در نتیجه ویروس است، ندارد.

۲. درمان برای جایگزین کردن مایعات بدن: دکتر شما برای جبران آب و نمکی که در حین اسهال از دست داده اید، تجویز می کند. در اکثر افراد این کار با نوشیدن مایعات ، آب و پودر حل شده ۱-آر-اس انجام می شود، هر چند که در بعضی از موارد بخصوص زمان استفراغ شما می بایست از سرم وریدی استفاده نمایید.

۳. درمان بیماریهای اصلی: اگر اسهال شما در نتیجه بیماری دیگری از جمله بیماری التهابی روده یا سایر بیماریها می باشد، شما برای درمان اسهال، می بایست بیماری اصلی را درمان نمایید.

۴. تغییر داروهای مصرف: اگر پزشک شما به این نتیجه برسد که اسهال شما در نتیجه استفاده از داروهای خاصی همچون آنتی بیوتیک و ... می باشد، ممکن است، میزان مصرف دارو را کاهش داده و یا دارویی دیگر برای شما تجویز نماید.

۵. برای تمام موارد اسهال مراجعه کرده به بیمارستان ، از اول اردیبهشت تا آخر آبان نمونه مدفوع جهت بررسی آزمایشگاهی از نظر التور(وبا) درخواست می گردد.

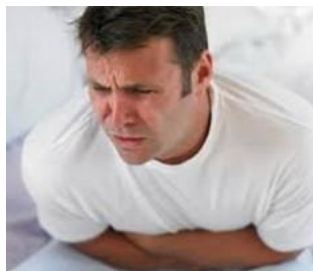
آیا اسهال خطرناک است؟

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 است 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 - پوست خشک - کج خلقی - گیجی



نشانه های کم آبی در کودکان شامل:

۱. خشک شدن زبان و دهان
۲. فرورفتگی گونه و چشمها
۳. بدون اشک و یا کم اشکی
۴. کاهش تعداد پوشک های خیس
۵. کج خلقی یا بی میلی به غذا
۶. پوستی که بعد از نیشگون گرفتن و جمع کردن دیر باز شود.

نام خدا
بیمارستان دکتر ساجدی مازشهر

اسهال



با تشکر از خانم دکتر شبلم اسکندر زاده

تدوین کننده :

معصومه عبداللهی - سوپروایزر آموزشی

مرداد - ۱۳۹۳

رژیم غذایی :

اگر تهوع همراه اسهال وجود داشته باشد، قطعات کوچک یخ بجویید - اگر تهوع ندارید تنها مایعات شفاف مثل چای و سوپ را به طور تدریجی بنوشید - از مصرف شیر، کافئین، الکل و آب میوه های صنعتی و شربت شیرین خوداری کنید. - از کته ماست، دوغ، موز سیب و غذاهای مقوی (کباب مرغ و گوشت) استفاده کنید. - از مصرف حبوبات و میوه هایی مثل آلو، هلو و غذاهای پر حجم خوداری کنید - در مورد شیر خواران شیر دهی را ادامه دهید.

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، هیچ گونه بهبودی در حال شما رخ نداده است. (در مورد شیر خواران به دلیل از بین رفتن سریع آب بدن، زودتر به پزشک مراجعه کنید.)
۳. اگر اطرافیان شما هم به اسهالی مشابه شما دچار شده اند.
۴. اگر درجه حرارت بدن شما به $38/5$ درجه یا بالاتر رسیده یا مدفوع شما خونی شده است.
۵. اگر کودک شما دچار اسهال شده است. فراموش نکنید که اسهال ویروسی به ظاهر ساده، هنوز هم شایع ترین علت مرگ و میر کودکان شهری و روستایی است. خردسالان به سرعت حجم آب بدن خود را از دست می دهند.
۶. اگر شما بالای ۵۰ سال سن دارید و اسهال شما همراه با دردهای شدید شکمی است. به خصوص اگر به تازگی از سی سی یو یا آی سی یو مرخص شده اید.
۷. اگر در حال مصرف کورتون یا سایر داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستید و دچار اسهال شده اید.

پیشگیری از اسهال ویروسی

دستهای خود را پی در پی بشویید تا بتوانید از پخش اسهال ویروسی جلوگیری نمایید. برای اطمینان از اینکه شما و فرزندانتان به درستی دستهایتان را شسته اید موارد زیر را رعایت کنید:

۱. 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.
۲. شستن دستها با کف و صابون طوری که حداقل ۴۰-۶۰ ثانیه صابون بر روی دست های شما مالیده شود.
۳. هنگامی که قادر به شستن دستها نیستید، از ضدعفونی کننده های دست استفاده نمایید.



پیشگیری از اسهال توسط خوراکی ها:

۱. غذا را بعد از پختن و یا گرم کردن مصرف کرده و یا داخل فریزر یا یخچال نگه داری نمایید.
۲. موقع آماده کردن غذا، خوراکی و وسایل پخت آن را تمیز بشویید.
۳. برای آب کردن یخ غذاهای فریز شده از یخچال یا یک کاسه آب خنک استفاده کنید و آن را همینطوری برای آب شدن یخ در هوای گرم نگذارید.