

اسهال و درمان آن

افزایش غیر طبیعی دفعات اجابت مزاج که معمولا با تغییر در قوام و حجم مدفوع همراه است، اسهال نامیده می‌شود که می‌تواند به دو صورت حاد یا مزمن بروز کند.

اسهال زمانی روی می‌دهد که:

- حجم مدفوع زیاد
 - قوام مدفوع نرم و آبکی
 - تعداد دفع مدفوع از ۳ نوبت در شبانه‌روز تجاوز کند.
- هر کدام از ۳ شرط فوق نباشد، نمی‌توان از اصطلاح اسهال استفاده کرد، مثل بچه‌ای که فردا امتحان دارد و به دلیل استرس تعداد نوبت‌های اجابت مزاجش بیشتر می‌شود، اما حجم کلی مدفوع تغییری نمی‌کند. یا اگر مقدار زیادی مواد غذایی مصرف کنیم حجم مدفوع بالا می‌رود، اما قوام آن تغییری نمی‌کند. پس هیچ‌کدام از این موارد اسهال نیست. هر چند بسیاری از این حالت‌ها تحت عنوان اسهال کاذب، نیاز به بررسی دارند. اسهال می‌تواند در اثر ابتلا به عفونت‌های میکروبی، بیماری‌ها (نظیر التهاب‌های رودهای و ایدز)، ناسازگاری‌های غذایی، حساسیت به الکل یا مسمومیت‌ها بروز نماید. اصولا اسهال خفیفی که با سایر علائم (تب، دفع خون و ...) همراه نباشد، خودبخود بهبود می‌یابد، اما در صورتی که حالت آزاردهنده‌ای به خود بگیرد، می‌توان از فرآورده‌های ضد اسهال بهره گرفت. این فرآورده‌ها نیز تنها در درمان شرایط موقت و گذرا توصیه می‌شوند. در صورتی که اسهال بیش از دو روز به طول بیانجامد، یا با تب بالا و از دست دادن پنج درصد کل آب بدن یا دفع خون همراه شود، هرگز خوددرمانی نکنید و فوراً به پزشک مراجعه کنید. ممکن است اسهال باعث از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن شود. در این شرایط، دهان خشک شده و چشم‌ها 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، خصوصا در اطفال از

اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این گونه موارد می‌توان با نوشیدن انواع مایعات و یا استفاده از محلول‌های او آر اس (ORS)، آب و املاح از دست رفته در بیماری اسهال را جبران کرد.

در صورت عدم دسترسی به پودر بسته بندی ORS می‌توان از دستور زیر برای تهیه آن برای درمان اسهال استفاده کرد:

- دو قاشق مرباخوری شکر
- یک قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری جوش شیرین
- چهار لیوان آب جوشیده سرد شده و یا آب میوه

تمامی مواد بالا را با هم مخلوط کرده و در پارچ بریزید و در یخچال قرار دهید تا خنک شود، به خصوص برای بچه‌ها حتما خنک کنید تا بتواند آن را بخورد.

زمان مراجعه به پزشک برای درمان اسهال

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 $5/38$ درجه یا بالاتر رسیده یا مدفوع شما به شدت 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 می‌دهند.

۶. اگر شما بالای ۵۰ سال سن دارید و اسهال شما همراه با دردهای شدید شکمی است. به خصوص اگر به تازگی از سی‌سی‌یو یا آی‌سی‌یو مرخص شده‌اید.

۷. اگر در حال مصرف کورتون یا سایر داروها هستید.

روش‌های غیردارویی برای درمان اسهال

اسهال و استفراغ در اکثر موارد خود به خود بهبود می‌یابند. اما لازم است همزمان با این بیماری، آب و املاح از دست رفته ی بدن جبران شود. خوردن مایعات، بهترین روش جایگزینی آب از دست رفته بدن است. بنابراین لازم است فرد در حد تحمل و در فواصل معین از مایعات استفاده کند. در مجموع بهترین اقدام در مورد اسهال و استفراغ، جبران املاح از دست رفته ی بدن است.

ضمناً در مورد شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، به هیچ عنوان نباید شیر مادر را قطع نمود، اما برای کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، طبق تجویز پزشک نوع مناسب‌تری از شیرخشک توصیه می‌شود.

روش‌های دیگر عبارتند از: استراحت، رژیم غذایی مناسب (مصرف مایعات، غذاهای کم حجم، ولی مقوی و پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه‌جات خام) و خودداری از مصرف مواد ملین مثل آلو.





دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

اسهال و درمان آن



تهیه و تنظیم:
رویا صفری
کارشناس پرستاری
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر مسعود شیرمحمدی و باتشکر از مسئول
محترم درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

منابع:

- مجله پزشکی
<http://pezeshkin.ir>
- کتاب برونر-سوداژ
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا(ع)
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

مواد غذایی مناسب برای درمان اسهال

- چای ریحان برای رفع بی اشتها، درمان اسهال، نفخ و زخم معده به کار می رود.
- گشنیز گاهی اوقات به عنوان یک ملین برای درمان یبوست و گاهی برای درمان اسهال استفاده می شود.
- خرما در درمان اسهال و اختلالات روده ای نقش دارد.
- ماست برای درمان اسهال کودکان مفید است. متخصصان در هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها، مصرف ماست را توصیه می کنند، زیرا اغلب آنتی بیوتیک ها باعث نابودی باکتری های مفید دستگاه گوارش و اختلال در کار آن و بروز اسهال می شوند.
- گل های خشک شده انبه، برای درمان اسهال و اسهال خونی مزمن مفید است. مغز هسته انبه، ضد اسهال است.
- سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به کار برد. بدین منظور سیب را باید رنده کرد و خورد.

