

اسهال حاد:

اسهال مشکلی شایع است که زمانی رخ می‌دهد که مدفوع شما رقیق، آبکی و دفع آن به صورت مکرر باشد. می‌تواند به صورت حاد و کوتاه مدت بوده یا بصورت مزمن بیشتر از ۲-۳ هفته طول بکشد. اسهال یک علامت است نه یک بیماری.

علائم شایع اسهال حاد:

درد شکمی همراه با دل پیچه، اجابت مزاج شل و آبکی، گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج و گاهی تب.

علل بیماری:

علل متعددی برای اسهال حاد وجود دارند، از جمله:

- علل عفونی، ویروسی، انگلی، باکتریایی
- عوامل تشدید کننده ی بیماری
- ناراحتی عاطفی یا استرس حاد
- مسمومیت غذایی
- بیماری کرون (آنتریت یا عفونت روده ای منطقه ای)
- سندرم های سوء جذب
- سندرم روده ای تحریک پذیر (کولیت عصبی) یا بیماری التهابی روده
- بیماری یا تومور لوزالمعده (بدخیم یا خوش خیم)
- دیورتیکولیت
- غذاهای مثل آلو یا حبوبات
- سوء مصرف الکل
- مصرف داروهای مثل مسهل ها، داروهای ضد اسید، آنتی بیوتیکها، کینین، داروهای ضد سرطان
- آلرژی غذایی
- اشعه درمانی برای سرطان
- بروز یک بیماری اخیر



- محیط زندگی شلوغ
- سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها
- مسافرت به کشورهای دیگر
- نوشیدن آب نهرها، چشمه ها یا چاههایی که تصفیه نشده اند

پیشگیری از اسهال شدید:

اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، با دوری از علت آن میتوان از تکرار اسهال جلوگیری کرد. حمله ی اسهال میتواند گاه در هر کسی به علل بی اهمیتی بروز کند، اما به زودی برطرف میشود و اثر پایداری از آن بر جای نمیماند. غالب موارد اسهال حاد، مدت کوتاهی طول میکشد و جستجوی علت آن ممکن است ضرورتی نداشته باشد. برای پیشگیری از اسهال، از خوردن غذاهای خام و نیم پز مثل غذاهای دریایی، غذاهای آماده و یا بوفه ای که چندین ساعت در بیرون رها شده اند، و غذاهایی که فروشندگان دوره گرد میفروشند، خودداری کنید.



عواقب مورد انتظار:

بهبود خودبه خودی در عرض ۲۴-۴۸ ساعت

عوارض احتمالی:

کم آبی بدن در صورتی که اسهال طول بکشد، خصوصاً در شیرخواران

درمان اسهال حاد:

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشگاهی نمونه ی مدفوع باشد. گرفتن یک شرح حال دقیق و کامل در مورد علایم، زمان و مدت اسهال، شدت اسهال و وضعیت سلامت عمومی بیمار میتواند به تعیین علت اسهال کمک کند. اگر شواهدی دال بر وجود جدی بیماری داشته باشد، امکان دارد آزمایشات بیشتری انجام شوند.

توجه:

اسهال یک علامت است، نه یک بیماری. در صورت امکان، بیماری زمینه ساز اسهال باید درمان شود. اگر فکر میکنید که یک دارو باعث اسهال شده است، پیش از توقف مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ، شیشه ی آب داغ یا صفحه ی گرم کننده ی الکتریکی بگذارید. مایعات زیاد بنوشید. در

موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

داروها:

در موارد خفیف می توان از داروهای مثل لوپرامید و پپتوبیسمول استفاده کرد. امکان دارد سایر داروهای ضد اسهال تجویز شوند. در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال، امکان دارد آنتی بیوتیک تجویز شود. در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.



رژیم غذایی در اسهال:

- استفاده از دم کرده پلو ماش بدون صاف کردن (کته ماش) با ماست مفید است.
- اگر همراه اسهال تهوع وجود داشته باشد، تنها قطعات کوچک یخ بجوید.
- اگر تهوع ندارید، تنها مایعات شفاف را به طور تدریجی بنوشید تا زمانی که اسهال برطرف شود، مثل چای و سوپ.
- از مصرف الکل، کافئین، شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.
- پس از رفع علائم غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، سیب زمینی پخته شده و نیز ماست به مدت ۱-۲ روز میل کنید.
- دو تا سه روز پس از رفع اسهال، رژیم غذایی عادی خود را از سر گیرید. البته بهتر است از مصرف میوه، الکل، و غذاهای پرادویه تا چند روز دیگر پرهیز شود.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر اسهال بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.
- اگر مخاط، خون، یا کرم در مدفوع ظاهر شود.
- اگر تب به ۳۸/۳ درجه ی سانتیگراد یا بالاتر برسد.
- اگر درد شدیدی در شکم یا راست روده به وجود آید.
- اگر علائم کم آبی ظاهر شود مانند: خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی شدید، ادرار کم یا عدم وجود ادرار