

بسمه تعالی

اسهال حاد



تهیه کننده: سمیرا باقری
سوپروایزور آموزشی
گروه هدف: بیماران گرامی

فروردین 96

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

اگر اسهال بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.

اگر مخاط ، خون ، یا کرم در مدفوع ظاهر شود.

اگر تب به $38/3$ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

اگر درد شدیدی در شکم یا راست روده به وجود آید.

اگر علائم کم آبی ظاهر شوند: خشکی دهان ، پوست

چروکیده ، تشنگی شدید، ادرار کم یا به کلی عدم وجود

ادرار

(ب) داروها :

امکان دارد سایر داروهای ضداسهال تجویز شوند.

در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال ، امکان دارد آنتی بیوتیک تجویز شود.

(ج) فعالیت :

فعالیت خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.

(د) رژیم غذایی :

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 ، سوپ ، یا ژلاتین

از مصرف الکل ، کافئین ، شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.

پس از رفع علائم ، غذاهای نرم مثل غلات ، برنج ، تخم مرغ ، و 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 بگیرید. البته بهتر است از مصرف میوه ، الکل ، و غذاهای پر ادویه تا چند روز دیگر پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار :

بهبود خود به خودی در عرض ۴۸-۲۴ ساعت

عوارض احتمالی :

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

درمان :

الف) اصول کلی :

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

اسهال یک علامت است . در صورت امکان ، بیماری زمینه ساز اسهال باید درمان شود.

اگر فکر می کنید که یک دارو باعث اسهال شده است ، پیش از توقف مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید. اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ ، شیشه آب داغ ، یا صفحه گرم کننده 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.

مصرف داروهایی مثل مسهل ها، داروهای ضداسید،

آنتی بیوتیک ها، یا داروهای ضدسرطان

آلرژی غذایی

اشعه درمانی برای سرطان

بروز یک بیماری اخیر

بیماری التهابی روده

محیط زندگی شلوغ

سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها

مسافرت به کشورها دیگر

نوشیدن آب نهرها، چشمه ها، یا چاه ها که تصفیه نشده اند

پیشگیری :

اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، درمان با اجتناب از علت اسهال می تواند از تکرار اسهال جلوگیری کند.

حمله اسهال می تواند گهگاه در هر کسی به علت بی اهمیت بروز کند اما به زودی برطرف می شود و اثر پایداری از آن بر جای نمی ماند. غالب موارد اسهال حاد مدت کوتاهی طول می کشند و جستجوی علت آنها ممکن است ضرورتی نداشته باشد.

از خوردن غذاهای خام و نیم پزی مثل غذاهای دریایی ، غذاهای بوفه ای یا پیک نیکی که چندین ساعت در بیرون رها شده اند، و غذاهایی که فروشندگان دوره گرد می فروشند خودداری کنید.

عبارت است از اجابت مزاج شل ، آبکی ، به دفعات زیاد.

اسهال یک علامت است نه یک بیماری . اسهال ساده

در تمام گروه های سنی شایع است .

علائم شایع :

درد شکمی همراه با دل پیچه

اجابت مزاج شل و آبکی

گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج

گاهی تب

علل :

علل متعددی وجود دارند، از جمله علل عفونی

(ویروسی ، انگلی ، باکتریایی)

عوامل افزایش دهنده خطر :

ناراحتی عاطفی یا استرس حاد

مسمومیت غذایی

بیماری یا تومور لوزالعمده (بدخیم یا خوش خیم)

غذاهای مثل آلو یا حبوبات

سوء مصرف الکل