

علائم شدیدتر که در اسهال های جدی دیده می شود، عبارتند از:

وجود خون، مخاط یا غذای هضم نشده در مدفوع
کاهش وزن
تب

اگر مدفوع آبکی بیشتر از 3 بار در روز دفع کنید و مایعات کافی مصرف نکنید، ممکن است دچار کم آبی شوید. کم آبی در صورت درمان نشدن می تواند فوق العاده خطرناک باشد.

علت اسهال چیست؟

معمولا اسهال در اثر ویروس ایجاد می شود که روده را عفونی می کند. بعضی از مردم آن را آنفولانزای روده ای یا آنفولانزای معده می نامند



اسهال چیست؟

زمانی که اجابت مزاج (مدفوع) شل و آبکی باشد، شما اسهال دارید. اسهال شایع است و گرچه احساس بدی به شخص می دهد، اما معمولا مشکل جدی نیست.

اسهال معمولا دو تا سه روز طول می کشد، اگر به درمان نیاز داشته باشد معمولا داروهای بدون نسخه ضد اسهال کفایت می کند. در بسیاری از افراد حداقل یک یا دو بار در سال اسهال را تجربه می کنند. اگر عارضه خاصی داشته باشید مثل سندرم روده تحریک پذیر، اسهال به دفعات بیشتری رخ می دهد.

علائم اسهال چیست؟

در اسهال علائم زیر دیده می شود:

احساس مکرر دفع مدفوع
مدفوع رقیق یا شل
مدفوع آبکی
تهوع و استفراغ
نفخ شکم
کرامپ و گرفتگی



بیمارستان امام حسین(ع) ارزوئیه

گاسترو انتریت



انواع بیماری اسهال :
اسهال حاد : شامل اسهال ویروسی و انگلی و با میکروبی اسهال مزمن : در اثر اختلالات گوارشی مانند زخم روده یا سندرم روده بیقرار

واحد آموزش

زمستان 1401

غذاهای مناسب و نامناسب در رژیم غذایی اسهال

غذاهای سازگار:

- نان سفید یا تست
- آبگوشت
- آب نارگیل
- ماکارونی
- موز
- برنج سفید
- گلابی کنسرو شده
- سس سیب
- تخم مرغ (آب پز)
- ماست کم چرب
- سینه مرغ (بدون پوست)

غذاهای ناسازگار:

- لبنیات (به جز ماست)
- گوشت سرخ شده، چرب یا تند
- آجیل و دانه ها
- لوبیا و حبوبات
- پیاز و سیر
- چیپس سیب زمینی
- آب نبات یا آدامس
- میوه خشک شده
- کره گردو
- نوشیدنی گازدار
- قهوه

عوارض ابتلا به اسهال

از مهم ترین عوارض این بیماری می توان به کم آبی بدن اشاره کرد که تهدیدی مهم برای سلامتی است. از علایم کم آبی بدن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تشنگی بیش از حد
- کاهش دفع ادرار
- ضعف و سرگیجه
- خستگی
- سردرد
- ادرار غلیظ و تیره رنگ
- خشکی پوست و دهان

همچنین در صورتی که این بیماری درمان نشده باقی بماند، می تواند منجر به بیماری های زیر شود:

- شقاق مقعدی

اقداماتی که برای پیشگیری از ابتلا به اسهال باید انجام داد؟

از آنجایی که بیشترین موارد این بیماری به عفونت های روده مربوط می شود، رعایت بهداشت شخصی دست ها در پیشگیری از این بیماری یکی از مهمترین موارد است.

- شستن مرتب دست ها با آب گرم و صابون پس از هر بار دستشویی رفتن و همچنین قبل از تهیه و صرف غذا
- جداسازی مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته
- شستشوی کامل و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزیجات
- مصرف آب آشامیدنی بهداشتی
- پرهیز از مصرف غذاهای تاریخ گذشته
- تمیز نگه داشتن و ضدعفونی کردن سطوح مختلف سرویس بهداشتی و حمام
- تمیز نگه داشتن و ضدعفونی کردن ظروف و وسایل آشپزخانه
- جدا نگه داشتن ظرف غذای حیوانات خانگی
- پختن کامل گوشت
- اجتناب از مصرف غذاهای دریایی خام