

اسهال بزرگسالان

از اینجا
شروع کنید

اسهال

• آیا تهوع یا استفراغ دارید؟

بله

به بخش تهوع و استفراغ
صفحه ۱۰۸ مراجعه کنید
سپس به این صفحه
برگردید.

خیر

• آیا خون در مدفوع وجود دارد؟ **یا**
• آیا تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی دارید؟ **یا**
• آیا درد شکمی شدید دارید؟ **یا**
• آیا علائم کم‌آبی وجود دارد؟ (به بخش الف صفحه ۱۱۴ نگاه کنید)

بله

در صورت لزوم از داروی
ضد تب استفاده کنید
(صفحه ۶۰ را ببینید)
هم اکنون به بیمارستان
مراجعه کنید.



خیر

• آیا داروی جدید آغاز کرده‌اید (به خصوص آنتی‌بیوتیک)؟

بله

اگر داروی دریافتی
تجویزی پزشک است
به وی اطلاع دهید.
اگر دارو بدون نسخه
است دارو را قطع
کنید و ببینید آیا
اسهال قطع می‌شود.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

• آیا علائم بدون بهبودی بیش از ۷ روز طول کشیده است؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه
کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

اگر اسهال پس از ۲ روز بهبود نیافت
به پزشک مراجعه کنید.



اسهال بزرگسالان

توصیه‌های خانگی الف) علایم کم‌آبی

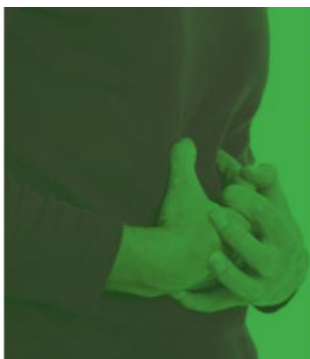
- عدم ادرار به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
- عدم تعریق در گرما
- دهان خشک و تشنگی شدید
- سرگیجه و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی، تب، ضعف عمومی

۱. کاهش میزان غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیجات)، کافئین و غذای ادویه‌دار تا وضعیت به حال عادی برگردد، بسیار مناسب است. در غیر این صورت اگر فکر می‌کنید که غذای معمول اذیت تان نمی‌کند، می‌توانید رژیم معمول غذایی خود را بخورید. چیزهایی که به نظرتان باعث بدتر شدن اسهال می‌شوند، نخورید ولی توصیه‌ای که بتوان به همه گفت وجود ندارد. به یاد داشته باشید که نیاز است مایعات بیش‌تری بنوشید. اگر غذاهای جامد، اسهال را بدتر می‌کنند، بیش‌تر مایعات بخورید.

۲. هنگام اسهال از آب‌نبات یا غذاهایی که شیرین‌کننده صناعی دارند، نخورید. از آب سیب، کمتر استفاده کنید چون اسهال را بدتر می‌کند. اگر اصرار به نوشیدن آب میوه وجود دارد، آب انگور و آب آناناس بنوشید. از محصولات لبنی تا طبیعی شدن شرایط، پرهیز کنید. اگر با خوردن لبنیات اسهال دوباره افزایش یابد از خوردن محصولات لبنی تا تمام شدن کامل اسهال خودداری کنید.

۳. داروهای تجویزی جدید می‌توانند روی اجابت‌مزاج تأثیر بگذارند. خیلی مواقع عامل اسهال، آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. از ترکیباتی که حاوی منیزیم هستند پرهیز کنید (بسیاری از داروهای ضد اسید، منیزیم دارند). اگر مصرف هر داروی بدون نسخه‌ای را شروع کرده‌اید مصرف آن را متوقف کنید تا ببینید وضع اسهالتان بهتر می‌شود یا نه. بسیاری از اوقات تغییر اجابت مزاج که به دلیل یک داروی جدید رخ داده است تنها مدت کوتاهی به طول می‌انجامد و حتی اگر به مصرف دارو ادامه دهید، خودبه‌خود رفع می‌شود. اگر اسهال شدید نیست و به نظرتان می‌رسد به دنبال مصرف دارویی جدید رخ داده است، شاید بهتر باشد چند روز صبر کنید و اگر علایم بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید.

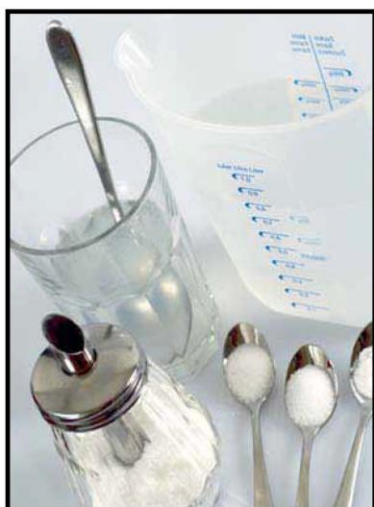
۴. شما می‌توانید با خوردن مایعات فراوان مثل آب، آب میوه (انگور یا آناناس) یا سوپ‌های رقیق از کم‌آبی شدن پیشگیری کنید. هرچند مایعات جبران کم‌آبی نظیر او آراس طعم‌چندان خوشایندی ندارند ولی برای جایگزینی نیاز بدن به نمک و مایعات، بسیار مفیدند. به طور کلی، از مایعاتی که دوست دارید بنوشید، شروع کنید. اگر اسهال شدت یافت یا طولانی شد، توصیه می‌شود از محلول جبران کم‌آبی استفاده شود.



اسهال بزرگسالان

توصیه‌های خانگی

لوپراماید دارویی است که می‌تواند دفعات اجابت مزاج در اسهال را کاهش دهد. اگر لازم است از خانه بیرون روید، این دارو می‌تواند به شما کمک کند. البته، سرعت بهبودتان را افزایش نمی‌دهد. این دارو در صورت وجود خون در مدفوع یا تب بالا (۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی)، درد شدید، تهوع یا استفراغ نباید مصرف شود. برای مصرف دیگر داروهای بدون نسخه که برای اسهال مصرف می‌شوند با دکتر داروساز مشورت کنید. برای توضیح به صفحه ۱۸۰ (داروهای مسکن و تب بر) مراجعه کنید. در صورت نیاز، دیگر عناوین مثل تب بزرگسالان (صفحه ۹۶) یا تهوع و استفراغ (صفحه ۱۰۸) را ببینید.



محلول جبران کم‌آبی خانگی

- یک لیتر آب جوشیده خنک شده
- نصف قاشق چایخوری نمک
- ۳ تا ۴ قاشق غذا خوری شکر
- و در صورت دسترسی ۱/۲ قاشق غذا خوری نمک پتاسیم‌دار

برای مزه‌دار کردن محلول می‌توانید از پودرهای شربت‌ی بدون شیرین‌کننده به آن بیفزایید.

اسهال

دوره کوتاه اسهال آبکی بدون خون در تمام گروه‌های سنی شایع است. شایع‌ترین علت آن، عفونت ویروسی است. سموم باکتریایی (مسمومیت غذایی) نیز می‌تواند باعث اسهال شود. هر دو خود به خود پس از طی دوره‌شان بهبود می‌یابند. عفونت ممکن است به اعضای خانواده سرایت کند، بنابراین دست خود را به دقت بشویید تا عفونت به دیگران سرایت نکند. گهگاه ممکن است تغییر در رژیم غذایی یا داروی جدید، باعث شل شدن اجابت مزاج شود. اگر این وضع ظرف چند روز به خودی خود بهبود نیافت باید به پزشک خود مراجعه کنید. از آنجا که اسهال معمولاً به خودی خود بهبود می‌یابد، مراقبت شما از خود شامل پیشگیری از کم‌آبی و توجه به علائم مشکلات جدی‌تر که در تابلوی صفحه ۱۱۳ آمده است، می‌شود.

علائم ممکن در بزرگسالان:

- ◀ اجابت مزاج آبکی و مکرر
- ◀ دل پیچه
- ◀ گاز
- ◀ درد در اطراف مقعد
- ◀ تهوع و استفراغ
- ◀ آروغ زدن
- ◀ سردرد
- ◀ تب

