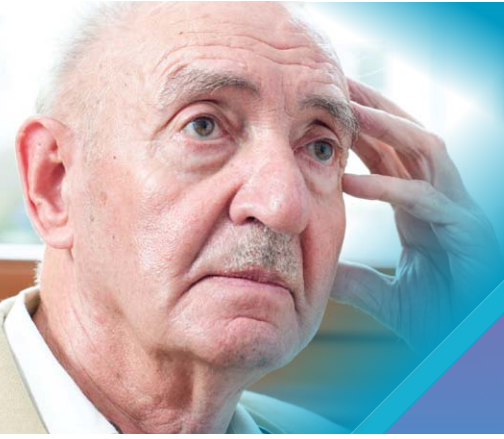


الإسهال



ما هو الإسهال؟ الإسهال، أو التغوط المتكررة والمائي، يمكن أن يعاني منه الجميع من وقت لآخر. عند حدوث الإسهال، قد يكون مصحوبًا بألم في البطن، وفقدان الشهية، والغثيان، وأحياناً مع أعراض أخرى، مثل القيء والحمى. عندما يحدث الإسهال، فإنه يستمر بضعة أيام عادة، ويختفي بعد ذلك.

ولكن الإسهال في بعض الأحيان يصبح مزمنًا، حيث أنه قد يستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، أو يحدث في كثير من الأحيان لفترات أقصر على مدى عدة أشهر. قد يكون من الصعب أحياناً علاج الإسهال المزمن ومن الممكن أن يؤدي إلى ضائقة، فقد يكون الشخص غير قادر على العمل وقد تتطور مشاعر القلق أو الاكتئاب نتيجة للإسهال غير المنضبط.

ما هي مسببات الإسهال؟

غالبًا ما تحدث الأنواع الشائعة من الإسهال الذي يستمر عادة لمدة لا تتجاوز بضعة أيام، نتيجة وجود عدوى ("إنفلونزا الأمعاء" أو "إنفلونزا المعدة") أو عن طريق أغذية فاسدة. وفي بعض الأحيان، قد يكون هذا النوع من الإسهال هو أحد الآثار الجانبية لدواء ما أو نتيجة الإفراط في استخدام الملينات.

عندما يكون السبب الأكثر احتمالاً للإسهال هو أحد هذه المشاكل، فإن الطبيب سينصح المريض بإزالة السبب إن أمكن، وشرب الكثير من السوائل، وتناول كميات صغيرة من الطعام بشكل متكرر خلال اليوم، والانتظار بضعة أيام حتى يختفي الإسهال. وفي بعض الأحيان، قد يوصي الطبيب بدواء مضاد للإسهال ويمكن الحصول عليه دون وصفة طبية من الصيدلية.

الإسهال المزمن

عندما يكون الإسهال مزمنًا، قد يكون ذلك نتيجة كثير من الأمراض أو الظروف. فبعض هذه المشاكل يكون خطيرًا، والبعض الآخر لا. فيما يلي بعض الأسباب:

- التهاب الأمعاء (مثل التهاب القولون التقرحي أو داء كرون)

- عدوى مزمنة في الأمعاء (مثل بعض الطفيليات)
- الأمراض التي تؤثر على تدفق الدم إلى الأمعاء
- الأمراض التي تؤثر على عملية الهضم في الأمعاء (مثل عدم تحمل اللاكتوز)

- الأمراض التي تؤثر على الحركة الطبيعية للأمعاء (مثل متلازمة القولون العصبي أو التهاب الأمعاء (IBS))

- استخدام بعض الأدوية، بما في ذلك الإفراط في استخدام الملينات
- بعض أنواع السرطان
- أمراض أخرى مثل مرض السكري أو فرط نشاط الغدة الدرقية (hyperthyroidism)

للمساعدة في علاج الإسهال المزمن، سيحاول الطبيب أولاً تشخيص الحالة بشكل صحيح وتحديد ما إذا كان هناك مرض يمكن علاجه. سواء كان هناك مرض يمكن علاجه أم لا، قد يوصي الطبيب بعدة أشياء يمكنك القيام بها.

ماذا الذي يمكنه مساعدتك؟

- يمكنك تناول دواء بدون وصفة طبية لوقف الإسهال مثل Pepto-Bismol أو Imodium. اسأل الصيدلي أو الطبيب واتبع التعليمات على العبوة.
- اشرب السوائل لتجنب الجفاف. حيث أنه من الصعب أن تعرف كمية السوائل المطلوبة لتحل محل السوائل المفقودة. وحتى إذا لم تشعر بالظمأ، من الأفضل عادة أن تشرب أكواب من الماء أو الحساء النقي، أو عصير الفاكهة بدون لب الثمرة بشكل متكرر. كما أن المشروبات الرياضية تعمل على استبدال بعض السوائل التي تم فقدانها في الإسهال وهي أيضاً جيدة للشرب.

متى يجب عليّ أن أتصل بالطبيب؟

- اتصل بطبيبك أو قم بزيارته إذا كنت تعاني من أي من المشاكل التالية:
- وجود دم في الإسهال أو وجود براز قطراني
- الحمى المرتفعة (أكثر من ١٠١ درجة فهرنهايت) أو إذا استمرت لأكثر من ٢٤ ساعة
- إسهال حاد ومستمر لفترة أطول من يومين
- الغثيان أو القيء والذي يمنعك من شرب السوائل لتعويض السوائل المفقودة
- آلام حادة في المعدة أو المستقيم
- قم أيضًا بزيارة أو الاتصال بالطبيب إذا كان لديك أي من علامات الجفاف (قلة الماء) التالية:
- الدوار عند محاولة الوقوف
- الإغماء
- معدل ضربات القلب سريعة جداً
- الشعور بالارتباك

- تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم، بدلاً من وجبات كبيرة بوتيرة أقل.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على السوائل التي قد يتم فقدانها في الإسهال، مثل الموز والبطاطا دون الجلد، وعصائر الفاكهة من الممكن يكون مفيداً.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- تجنب الكحول والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية.
- إذا كنت تعاني من تهيج الجلد أو الحكة أو حرق أو ألم في منطقة الشرج، جرب هذه النصائح حتى تشعر بتحسن: خذ حمامًا دافئًا. بعد ذلك، قم بتجفيف منطقة الشرج بمنشفة نظيفة وناعمة، ثم قم بدهانها بكريم البواسير أو الفازلين الأبيض (Vaseline®).

احتفظ بسجل

قد يطلب منك طبيبك أن تحتفظ بسجل عمليات التغوط حيث يمكنه تغيير العلاج إذا كان ذلك ضروريًا.

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).

سلسلة تعليم المرضى

الإسهال