

الإسهال هو إخراج براز أكثر رخاوة أو أكثر تواتراً مما هو طبيعي بالنسبة لك.

يصيب الإسهال معظم الناس من وقت لآخر و عادة ما يكون شيئاً لا يدعو للقلق.

ما أسباب الإسهال؟

هناك أسباب عديدة و مختلفة للإسهال، و لكن عدوى الأمعاء) **التهاب المعدة والأمعاء** (سبب شائع لدى البالغين والأطفال.

يمكن أن ينتج التهاب المعدة والأمعاء عن:

• فيروس، مثل نوروفيروس أو روتا فيروس

• البكتيريا، والتي غالباً ما يتم العثور عليها في الأغذية الملوثة

• الطفيليات

يمكن أن تتفاوت الأعراض المرتبطة بالإسهال و تختلف تبعاً لسببها .على سبيل المثال، إذا كان سبب الإسهال هو العدوى، فقد تصاب أيضاً بالحمى وتقلصات حادة في المعدة.

يمكن أن تحدث نوبات الإسهال لدى البالغين في بعض الأحيان نتيجة **للقلق** أو شرب الكثير من القهوة أو الكحول .كما يمكن أن يكون الإسهال أيضاً من الآثار الجانبية لأنواع معينة من الأدوية.

علاج الإسهال

تشفى معظم حالات الإسهال بعد بضعة أيام من دون علاج.

يتحسن الوضع عادة لدى البالغين بعد يومين إلى أربعة أيام .إلا أنه غالباً ما يستمر لفترة أطول قليلاً لدى الأطفال، ما بين خمسة وسبعة أيام.

يمكن أن يؤدي الإسهال إلى الجفاف اذا كان شديداً، أو متواتراً أكثر أو الاثنين معاً، لذا عليك شرب الكثير من السوائل) رشفات صغيرة متكررة من الماء (

عندما تكون مصاباً بالإسهال .من المهم جداً أن لا يصل الأطفال الرضع والأطفال الصغار إلى حالة الجفاف.

قد يقترح عليك الصيدلي أن تأخذ محاليل للإمهاء الفموية إذا كنت عرضة لآثار الجفاف .إذا كان عمرك 60 سنة أو أكثر، إذا كنت تشعر بالوهن، أو

تعاني من حالة صحية مثل **أمراض القلب** و الأوعية الدموية، على سبيل المثال، فعليك أخذ المزيد من الحبيطة.

ليس من الضروري عادة تناول الأدوية المضادة للإسهال إلا إذا كان من المهم تقليص فترة الإسهال لديك) على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة للسفر لمسافات طويلة. (لوبراميد هو الدواء الرئيسي المستخدم في علاج الإسهال حيث أثبت أنه فعال و له آثار جانبية ضئيلة. لا يجب على الأطفال تناول هذا الدواء. متى يجب عليك مراجعة طبيبك

• سرطان الأمعاء

• داء كرون

• التهاب القولون التقرحي

قد يكون الإسهال الذي يستمر أكثر من بضعة أسابيع لدى البالغين علامة على وجود حالة أكثر خطورة، مثل **سرطان الأمعاء**، و**مرض كرون** أو متلازمة القولون العصبي.

إذا كنت تعاني من الإسهال المستمر، فيجب عليك زيارة الطبيب ليتمكن من تشخيص السبب. إن ذلك مهم بشكل خاص إذا كان لديك دم أو قيح في البراز. إذا كان طفلك قد عانى من ست نوبات من الإسهال أو أكثر في الساعات الـ 24 الماضية، يجب مراجعة الطبيب.

يجب عليك أيضا زيارة الطبيب إذا كنت تعاني من الإسهال و لا تشعر أنك على ما يرام أبدا. قد يقرر طبيبك زيادة الفحص من خلال ارسال عينة من البراز ليتم تحليلها في المختبر على سبيل المثال.

منع الإسهال

لمنع الإسهال الناجم عن العدوى، يجب أن تتخذ الخطوات اللازمة لمنع انتشار العدوى. على سبيل المثال، تأكد من:

• غسل اليدين جيدا بعد الذهاب إلى المرحاض وقبل تناول الطعام أو إعداد الطعام

• تنظيف المرحاض، بما في ذلك القبضات والمقعد بواسطة مطهر بعد كل نوبة من الإسهال

• تجنب تشارك المناشف، الفانيلات، أدوات تناول الطعام أو الأواني مع أفراد الأسرة الآخرين

• البقاء في المنزل لمدة 48 ساعة على الأقل بعد آخر نوبة إسهال عانيت منها

Reference

<http://www.nhs.uk/conditions/diarrhoea/Pages/Introduction.aspx>