

## اسهال چیست؟

بیماری التهاب معده و روده است و منجر به ترکیبی از علائم مانند مدفوع آبکی، استفراغ، درد شکمی، گرفتگی عضلات می شود.

اسهال می تواند علل دیگری مانند آلودگی به عوامل عفونی، انگلی، مصرف غذاهای آلوده، آب الوده و تماس فرد به فرد هم داشته باشد.

با مایع درمانی می توان تا حدودی بیماری را در درجه خفیف کنترل کرد. اما در موارد شدیدتر نیاز به دخالت دارویی و مایع درمانی وریدی می باشد.



## عواملی که خطر اسهال را افزایش می دهد:

- ۱- سن بالای ۶۰ سال
- ۲- رژیم غذایی نامناسب
- ۳- مصرف الکل
- ۴- مسافرت به مناطقی که از نظر بهداشتی نامناسب هستند.
- ۵- مصرف برخی از داروها مانند ملین ها، مسهل ها، کورتون ها، آنتی بیوتیک ها و آسپرین
- ۶- آلرژی های غذایی

۷- عفونت ها

۸- خوردن سموم

۹- اشعه

۱۰- عوارض شیمی درمانی و رادیوتراپی

۱۱- عدم تحمل لاکتوز مانند شیر

۱۲- استرس

۱۳- تغذیه با روش گاواژ یا لوله

۱۴- برخی غذاهای رژیمی

۱۵- بیماری هایی مانند سرطان

## علائم نشانه ها:

- افزایش حجم یا دفعات مدفوع
- کرامپ یا انقباض های شکمی
- داشتن فوریت در دفع
- تغییر در رنگ مدفوع
- مدفوع شل و آبکی
- درد شکمی



علائم بیماری معمولا بین ۱۲-۷۲ ساعت بعد از ابتلای فرد آلوده رخ میدهد. اگر علت ویروسی باشد روند بهبودی بیماری حدود یک هفته طول می کشد. اما اگر عامل باکتریایی باشد فرد مبتلا به اسهال علائم دیگری نظیر تهوع، تب، مدفوع خونی، درد معده، استفراغ و در نتیجه سوء تغذیه و اختلال در رشد را تجربه خواهد کرد.

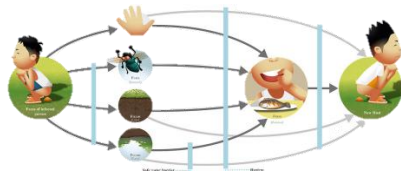
## پیشگیری از اسهال:

- ✓ رژیم غذایی را رعایت کنید.
- ✓ دستها را به طور مرتب و به خصوص قبل از آماده کردن غذا بشویید.
- ✓ مایعات صاف را در ابتدا بنوشید.
- ✓ از روش های کنترل استرس استفاده کنید.
- ✓ غذا ها را به طور مناسب نگهداری کنید.
- ✓ اسهال کنترل نشده ای را که بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشیده و همراه خون، ترشحات، چرک، تب، استفراغ و تشنگی شدید می باشد را به پزشک گزارش دهید.



## انتقال بیماری اسهال:

- ۱- آب آلوده
- ۲- استفاده از وسایل شخصی مشترک
- ۳- رعایت نکردن بهداشت فردی و عمومی
- ۴- خانواده هایی با وضعیت زندگی نامناسب
- ۵- مدفوع آلوده
- ۶- تماس فرد به فرد از طریق دست های آلوده به عامل بیماری زا





## اسهال (گاستروآنتریت)



گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم حاج محمدی (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن: ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: G97101

سایت اینترنتی بیمارستان [www.mrhos.mui.ac.ir](http://www.mrhos.mui.ac.ir)

در صورت وجود این علائم خود درمانی را متوقف کرده و به پزشک مراجعه کنید:

- تورم شکم
- تب ۳۸ درجه و بالاتر
- اسهال و استفراغی که پس از درمان مجدد بازگشت کرده است.
- پوست چروک شده، کاهش ادرار، تشنگی زیاد
- درد شکمی و راست روده خصوصا اگر درد از وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.

\*در صورت داشتن اسهال، به رنگ، وجود یا عدم وجود خون و میزان قوام آن دقت داشته و به پزشک اطلاع دهید.



## منابع

برونر و سودارت (درنامه پرستاری بیمارهای داخلی و جراحی)

کتاب آموزش به مددجو

مشاور علمی: دکتر محمود ناطقی (متخصص داخلی)

## عوارض احتمالی اسهال:

- کم آبی
- خشکی دهان
- جمع شدگی پوستی ضعیف
- برون ده ادراری کم
- از بین رفتن سلامت پوستی
- عدم تعادل الکترولیت های بدن

## رژیم غذایی در اسهال:

- مصرف ماست، دوغ، موز، برنج، سیب
- مایعات فراوان
- برنج ساده
- سیب زمینی پخته شده
- استفاده از بیسکویت های بدون شکر مانند چوب شور
- مرغ بخار پز شده
- نوشیدنی های گیاهی مانند نعنا و پونه
- پرهیز از مصرف سبزیجات و نان های سبوس دار
- پرهیز از مصرف شیر و ماست پر چرب
- پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و روغنی و فست فودها

