

بیماری اسهال: علائم، علل، و روش درمان اسهال

اسهال حالتی است که در آن فعالیت های روده (مدفوع) شل و آبکی می شود. این حالت بسیار رایج است و معمولاً جدی نیست. بسیاری از مردم یک یا دو بار در سال به اسهال مبتلا می شوند و به طور معمول دو یا سه روز طول می کشد و با داروهای بدون نسخه درمان می یابند. برخی دیگر از افراد به عنوان بخشی از بیماری سندرم روده ی تحریک پذیر و یا سایر بیماری های مزمن روده ی بزرگ به اسهال مبتلا هستند.

پزشکان اسهال را در سه دسته "اسمزی" (Osmotic) ، "ترشچی" (Secretary) و یا "اگزودا" (Exudative) طبقه بندی می کنند.

- اسهال اسمزی به این معناست که چیزی داخل روده وجود دارد که آب بدن را داخل روده می کشد. به عنوان مثال "آببات های رژیمی" یا "آدامس" که به عنوان جایگزینی برای قند هایی مانند "سوربیتول" استفاده می شوند، از این دسته مواد هستند. "آب نبات های رژیمی" توسط بدن جذب نمی شوند اما باعث کشیده شدن آب بدن به روده و در نتیجه اسهال می شوند.

- اسهال ترشچی زمانی اتفاق می افتد که بدن آب را به صورت پیش بینی نشده و غیر طبیعی به روده ترشح کند. بسیاری از عفونت ها، داروها، و سایر شرایط مختلف می تواند باعث اسهال ترشچی شود.

- اسهال اگزوداتیو به وجود خون و چرک در مدفوع بر می گردد. این اتفاق به علت بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون (Crohn) و یا کولیت اولسراتیو (Ulcerative colitis) و چندین نوع عفونت اتفاق می افتد.

چه عاملی باعث ایجاد اسهال می شود؟

شایع ترین علت اسهال یک ویروس است که باعث عفونت روده می شود. عفونت معمولاً دو روز طول می کشد که گاهی اوقات "آنفلوآنزای روده" (flu Intestinal) یا "آنفلوآنزای معده" (Stomach flu) نیز نامیده می شود.

اسهال ممکن است از موارد زیر ناشی شود:

- عفونت هایی که توسط باکتری ها ایجاد می شوند. (علت بسیاری از مسمومیت های غذایی)
- عفونت هایی که توسط ارگانیزم های دیگر ایجاد می شوند.
- خوردن غذاهایی که سیستم گوارش را بر هم بزنند.
- آلرژی به غذاهایی خاص
- داروها
- پرتو درمانی

- بیماری های روده (بیماری کرون، کولیت اولسراتیو)
 - سوء جذب (که در آن بدن قادر به جذب، به اندازه ی کافی از مواد مغذی از مواد غذایی مصرف شده نیست).
 - پرکاری تیروئید
 - برخی از سرطان ها
 - استفاده ی نا به جا از ملین ها
 - مصرف الکل
 - عمل جراحی دستگاه گوارشی
 - دیابت
 - مسابقات دو
- اسهال، به خصوص برای افرادی که سندرم روده ی تحریک پذیر دارند، ممکن است به دنبال یبوست اتفاق بیافتد.

علائم اسهال چیست؟

علائم اسهال را می توان به دو دسته ی اسهال بدون عارضه (یا غیر جدی) و اسهال های بغرنج تقسیم کرد. اسهال های بغرنج می توانند نشانه ای برای بیماری های جدی تر باشند. علائم اسهال بدون عارضه عبارتند از:

- نفخ و دل پیچه
- مدفوع رقیق و یا شل
- مدفوع آبکی
- احساس فوریت برای دفع
- تهوع و استفراغ
- علاوه بر علائم بالا، اسهال بغرنج علائم زیر را دارد:
- وجود خون، مخاط و یا مواد غذایی هضم نشده در مدفوع
- از دست دادن وزن بدن
- تب

در صورتی که بیش از ۲۴ ساعت اسهال بودید و یا تب داشتید به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که استفراغ نیز داشتید و استفراغ مانع نوشیدن مایعات برای جایگزینی آب از دست رفته شود حتما به پزشک مراجعه فرمایید.

درمان اسهال

اگر شما با یک مورد بیماری اسهال ملایم رو به رو شده اید می توانید به بیماری اجازه دهید که مسیر طبیعی خود را طی کند و یا از داروهای بدون نسخه استفاده کنید. برای استفاده از داروهای بدون نسخه، حتما دستورالعمل روی جعبه را مطالعه فرمایید.

علاوه بر این شما باید شش لیوان (لیوان ۲۰۰ میلی لیتری) مایعات را در روز بنوشید. آب میوه ی بدون پالپ، نوشیدنی های گازدار بدون کافئین و سوپ های گوشت و سبزیجات رقیق می تواند گزینه ی خوبی باشند. سوپ مرغ بدون چربی، چایی و عسل (به یاد داشته باشید که عسل برای کودکان زیر یک سال بسیار خطرناک است) و نوشیدنی های انرژی زا و ورزشی نیز گزینه های خوبی هستند. به جای مصرف نوشیدنی همزمان با صرف غذا، بین وعده های غذایی مایعات مصرف کنید. به صورت متوالی و کم کم مقداری مایعات بنوشید.

چگونه از ناراحتی های مقعدی ناشی از اسهال رهایی یابیم؟

اگر به علت انجام عمل دفع مکرر در ناحیه ی مقعد دچار زخم شدید و یا درد، خارش و سوزش دارید و یا دچار درد در هنگام عمل دفع هستید، موارد زیر می تواند به شما کمک کند:

- حمام آب گرم بگیرید. بعد از آن، آن ناحیه را با یک حوله ی نرم و تمیز خشک کنید (مالش ندهید و فقط خشک کنید).
- از کرم های هموروئیدی و یا وازلین سفید، در این ناحیه استفاده کنید.

آیا اسهال می تواند سلامت من را به خطر بیاندازد؟

بله. اسهال منجر به از دست رفتن مقدار زیادی آب و مواد غذایی از بدن شما می شود. اگر شما در طول روز بیشتر از ۳ بار مدفوع آبکی را دفع کنید و مایعات به اندازه ی کافی دریافت نکنید، دچار کم آبی بدن شده و اگر به موقع درمان نشود منجر به عوارض وخیمی می شود.

اگر شما اسهال هستید و هر کدام از علائم زیر را (علائم کم آبی بدن را) مشاهده کردید، به پزشک مراجعه فرمایید:

- ادرار تیره
- مقدار کم ادرار
- تپش قلب
- سردرد
- خشکی پوست
- کج خلقی و زود رنجی
- سردرگمی

نشانه های کم آبی در کودکان عبارتند از:

- خشکی دهان و زبان
- چشم‌ها یا گونه‌های گود افتاده
- عدم و یا کاهش تولید اشک
- کم شدن تعداد خیس کردن پوشک
- کج خلقی و یا بی حالی
- اگر پوست کودک را به آرامی نیشگون بگیرید و رها کنید، پوست برای چند لحظه به همان حالت می ماند و صاف نمی شود.

چه زمانی در مورد بیماری اسهال به پزشک مراجعه کنیم؟

بعضی از موارد بیماری اسهال به مراقبت‌های پزشکی نیاز دارد. اسهال می تواند به سرعت آب و الکترولیت‌های بدن (مانند سدیم و پتاسیم) را که بافت‌های بدن برای داشتن عملکرد مناسب به آنها نیاز دارند، تمام کند. افراد کم سن و سال، مسن و یا بیمار ممکن است با جایگزین کردن مایعات از دست رفته مشکل داشته باشند. همچنین زمانی که اسهال برای چند هفته طول میکشد و یا حاوی خون است می تواند نشانه‌ی بیماری حاد تری باشد. در این موارد بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.