

الإسهال

الإسهال حالة شائعة تصيب معظم الناس تقريبا خلال سنين العمر . معظم حالات الإسهال مؤقتة ولا تحمل عواقب رئيسية. تكمن أهمية الإسهال في إصابة شريحة الأطفال أو الرضع أو النساء الحوامل أو العجزة أو المسنين بالهزال حيث تحمل هذه الحالة عواقب قد تكون وخيمة.



وتتعدد مسببات الإسهال، فمنها الفيروسات والجراثيم والطفيليات المعوية، ومعظمها ناتج عن تناول مأكولات أو مشروبات ملوثة.

ما هي الإجراءات اللازمة لمعالجة الإسهال؟

أولا: الأطفال دون عمر السنة:

مصل الشرب: وهو المعروف في الصيدليات باسم ORS، وهو عبارة عن أملاح مجففة تمزج بالماء بكميات محددة بحسب التعليمات، وتقدم للطفل بشكل جرعات متكررة بحسب رغبته في الساعات الأربع والعشرين الأولى. ويشكل مصل الشرب تعويضا لخسارة السوائل والأملاح التي تحدث بعد الإصابة بالإسهال. وقد لا يستسيغ الطفل طعم هذا المصل. لكن في حال وجود جفاف يقدم معظم الأطفال على قبوله بالرغم من طعمه.

الحليب المجفف: يقدم إلى الطفل في اليوم الثاني لإصابته بالإسهال، بحيث توضع نصف كمية الحليب المجفف المعهودة في كمية الماء نفسها. وفي اليوم الثالث يعطى الطفل الحليب الذي تعودته. الرضاعة الطبيعية: بإمكان الأم المرضع استكمال الرضاعة الطبيعية خلال كل فترة الإسهال إذ أن ذلك لا يؤثر سلبا على استمرارية الحالة.

ثانيا: الأولاد والراشدين

السوائل: كاللبن والحساء والشاي، تقدم إلى المصاب بالإسهال من اليوم الأول. النشويات: كالبطاطا المسلوقة والأرز المسلوق والموز واللبن تساهم في السيطرة على خسارة السوائل من الجسم وبالإمكان تقديمها ابتداء من اليوم الثاني.

استشارة الطبيب

في الحالات التالية:

- إذا رافقت الإسهال حرارة مرتفعة
- إذا طالت فترة الإسهال أكثر من 72 ساعة دون أي تحسن
- إذا حدثت آلام شديدة في البطن
- إذا قلت كمية البول عند الطفل أو ظهرت عليه أعراض الوهن أو الجفاف
- إذا رافق الإسهال تقيؤ شديد

الوقاية

بما أن معظم أسباب الإسهال تكمن في تناول الأطعمة الفاسدة أو الماء الملوث، أو تجاهل تنظيف الأيدي قبل تناول الطعام، أو المحافظة على نظافة وتعقيم مصاصات المرضعات لدى الأطفال، فإن الوقاية عن طريق العناية بكل هذه الأمور قد تؤدي إلى تناقص حالات الإسهال وبالتالي التخفيف من آثارها.