



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

# اسهال

## اسهال

به دفع سه بار یا بیشتر مدفوع آبکی و یا شل در شبانه روز یا دفع مدفوع به بیش از ۲۰۰ گرم در روز (در کودکان)، اسهال می‌گویند. اسهال به افزایش تعداد دفعات دفع و آبکی بودن مدفوع، بطوری که با دیگر مواقع فرق داشته باشد، گفته می‌شود.

## پیشگیری

1 - استفاده از توالت بهداشتی: ورود میکروب موجود در مدفوع به دهان، باعث اسهال می‌شود، بنابراین یکی از روشهای پیشگیری، استفاده از توالت بهداشتی است. مدفوع کودکان خردسال، به مراتب آلوده تر از مدفوع بزرگسالان است. بعد از تمیز کردن کودک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

2 - استفاده از آب آلوده، باعث اسهال می‌شود. آب لوله کشی سالمترین آب آشامیدنی است. در صورت عدم دسترسی، با جوشاندن آب از ابتلا به اسهال پیشگیری کنید.

3 - دفع صحیح زباله: میکروبها توسط مگس پخش می‌شوند. پس مانده‌های غذا و زباله محیط مناسبی برای تجمع مگسها هستند. شیوع بالاتر اسهال با کشت منفی میکروب نشان میدهد که حداکثر شیوع با اسهالهای ویروسی است و لذا آنتی بیوتیک بی‌فایده است.

## علائم خطر در زمان ابتلا به اسهال

اگر اسهال در مدت ۳ روز بهبود نیافت و یا یکی از نشانه‌های:

۱ - مدفوع خیلی آبکی      ۲ - استفراغ مکرر      ۳ - تشنگی شدید      ۴ - بی میلی به خوردن و نوشیدن      ۵ - تب

۶ - مدفوع همراه با خون

## درمان اسهال

(۱) جبران کمبود آب و الکترولیت

(۲) رژیم غذایی



### چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

- 1- اگر اسهال شما همراه با احساس تشنگی، خشکی زبان و چروکیدگی پوست شما باشد.
- 2- اگر با گذشت 48 ساعت، هیچ‌گونه بهبودی در حال شما رخ نداده است.
- 3- اگر اطرافیان شما هم به اسهالی مشابه شما دچار شده‌اند.
- 4- اگر درجه حرارت بدن شما به  $38/5$  درجه یا بالاتر رسیده یا مدفوع شما به شدت خونی شده است.
- 5- اگر شما بالای 50 سال سن دارید و اسهال شما همراه با دردهای شدید شکمی است. به خصوص اگر به تازگی از سی‌سی‌یو یا آی‌سی‌یو مرخص شده‌اید.
- 6- اگر در حال مصرف کورتون یا سایر داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی هستید و دچار اسهال شده‌اید.