



کمکهای اولیه در اسهال

در صورت وجود این موارد، فوری با اورژانس تماس بگیرید:

- اسهال شدید باشد.
- بیمار، شکم درد شدیدی داشته باشد.

درمان و یا پیشگیری کمآبی بدن

- به فرد دچار اسهال مقدار کافی مایعات بدهید، مانند آب، محلول آ.آ.اس و سوپ (آب گوشت) صاف شده. آب میوه باید به نسبت یک به دو، با آب رقیق شود.
- از مصرف شیر، محصولات لبنی، نوشیدنیهای الکلی، قهوه و آب سیب در زمان اسهال و تا سه تا پنج روز پس از بهبود اسهال، پرهیزد. آنها میتوانند سبب تشدید اسهال شوند.
- به اطفال، جرعه جرعه و در حجم کم، به شکل متناوب مایعاتی مانند آب، محلول آ.آ.اس، آب میوهی رقیق شده بدهید. هرگز به نوشیدنیهای کودک نمک اضافه نکنید.
- مطمئن شوید، فرد دچار اسهال، بیش از آن میزان مایعی که از طریق اسهال از دست میدهد، مایعات دریافت میکند. در صورتی که فرد قادر به نوشیدن مایعات و یا نگه داشتن آنها نیست (تهوع و استفراغ دارد)، با پزشک تماس بگیرید.

استراحت

فرد دچار اسهال باید در منزل بماند و استراحت کند و از انجام فعالیتهای شدید پرهیزد. کودک دچار اسهال را به مهد کودک یا مدرسه نفرستید.

تسهیل شروع به خوردن

برای اطفال رژیم غذایی BRAT (کمپوت سیب، موز، نان تُست و برنج) را به محض اینکه میتوانند خوردن را آغاز کنند، شروع کنید. برای بزرگسالان تغذیه با خوراکیهای نیمه جامد و کم فیبر را پس از توقف اسهال، به تدریج آغاز نمایید. از مصرف غذاهای پرادویه، تند، چرب و سرخ شده پرهیزید.

چه زمانی باید با پزشک تماس گرفت؟

- اگر فکر میکنید که به هر دلیلی، فرد دچار اسهال نیاز به مصرف داروهای ضداسهالی دارد که در داروخانهها در دسترس است، قبل از مصرف هر دارویی به پزشک مراجعه نمایید؛ چرا که برخی از این داروها میتوانند برخی از انواع اسهال را تشدید نمایند.
- اگر احتمال می رود که اسهال فرد، از انواع اسهال مسافرتی است یا فرد مایعات یا آب آلوده یا مشکوکی مصرف نموده است، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- اگر فرد پس از مصرف آنتیبیوتیک دچار اسهال شده است.
- در صورت وجود خون یا بلغم در اسهال
- اگر آبی که فرد از طریق اسهال از دست میدهد، بیش از میزان مایعاتی است که میتواند بنوشد.

پیگیری

- در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتماً پیگیری پزشکی داشته باشید:
- در بزرگسالان، پس از 2 یا 2 روز، اسهال فرد بهبود نیافته یا بدتر شده است.
- در مورد کودکان، اسهال بیش از 24 ساعت طول کشیده باشد.