

اسهال

اسهال به معنی دفع مدفوع مایع یا شکل نیافته با دفعات زیاد است. حجم اسهال میتواند کم یا زیاد باشد. همراه یا بدون موکوس و یا خون باشد.

علل ایجاد اسهال کدامند؟
اسهال علل زیادی دارد.

اسهال حاد به اسهالی گفته میشود که کمتر از دو هفته طول بکشد. اسهال حاد اغلب (در بیش از 90درصد موارد) به وسیلهی عفونت با باکتری، ویروس یا انگل است.

باکتریها از دو طریق اسهال ایجاد میکنند: از طریق حمله به روده یا از طریق تولید سم که سبب میشود روده، آب بیشتری ترشح کند. وقتی اسهال به علت خوردن غذای آلوده با باکتری یا انگل ایجاد شده باشد، اغلب مردم به آن «مسمومیت غذایی» می گویند.

چه کسانی در معرض خطر اسهال حاد قرار دارند؟
راههای اکتساب اسهال عفونی از راه دست آلوده به مدفوع آلوده ، خوردن آب یا مواد غذایی آلوده و یا تماس مستقیم با فرد آلوده است.

در افراد زیر احتمال بروز اسهال عفونی زیاد است:
- مسافران و کسانی که در کمپ زندگی میکنند، کسانی که پیاده سفر میکنند و کسانی که در آب آلوده شنا کنند.
- مصرف کنندگان غذاهای خاص؛ مانند مصرف گوشت مرغ در پیکنیک یا رستوران، همبرگر خوب پخته نشده، مایونز و کرمها، برنج سرخ شده، تخم مرغ و غذاهای دریایی
- افراد مبتلا به نقص ایمنی
- کودکانی که مهدکودک میروند و اعضای خانوادهی آنها
- افراد مقیم در آسایشگاهها و مراکز نگهداری

اگر اسهال بیش از 4 هفته طول بکشد، به آن اسهال مزمن میگویند که اغلب علل غیرعفونی دارند. اسهال مزمن میتواند در اثر موارد زیر رخ دهد:
- مصرف داروها مانند مصرف مخفیانه یا عادتی مسهلها، مصرف مزمن الکل و مصرف غیرعمدی برخی سموم
- به عنوان عارضهی جانبی پس از جراحی برداشتن قسمتی از روده به هر دلیلی
- تومورهایی که هورمونهای ایجاد کنندهی اسهال ترشح میکنند
- برخی اختلالات و بیماریهای مادرزادی مانند کمبود لاکتاز
- بیماریهای سوء جذب ناشی از اختلالات مادرزادی یا اکتسابی مانند آلودگی با برخی انگلها
- مصرف ملینهایی مانند آنتیاسیدهای حاوی منیزیم
- التهاب قسمت تحتانی روده (بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو) و سندرم رودهی تحریک پذیر
- و غیره...

علایم مهم در اسهال کدامند؟
این نوع علایم نیاز به بررسی سریع و دقیق توسط پزشک دارند. بنابراین با مشاهدهی این علایم فوری به پزشک مراجعه کنید.
- اسهال شدیدی که سبب کم آبی بدن فرد میشود (از نشانههای کم آبی بدن میتوان به خشکی دهان، تشنگی، خشکی چشم و کاهش ادرار اشاره کرد)

- اسهال خونی آشکار
- تب یا تب و لرز
- اسهال بیش از 48 ساعت بدون بهبودی
- اسهال حاد همراه با بروز موارد جدید اسهال در جامعه
- درد شدید شکمی در افراد بالای 50 سال
- اسهال در افراد بالای 70 سال
- وجود نقص ایمنی (در اثر بیماری یا مصرف داروهای سرکوب کنندهی سیستم ایمنی)
- بیاختیاری در کنترل مدفوع
- تهوع و استفراغ

تشخیص علت اسهال

با توجه به اینکه علل اسهال بسیار گسترده است، پزشک ضمن پرسش از علایم، وضعیت و شرایط شما مانند مسافرت اخیر یا وجود بیماری مشابه در افراد خانواده و غیره ؛ معاینهی کامل فیزیکی انجام میدهد. در صورت وجود علایم مهمی مانند مواردی که در قسمت قبل ذکر شده است، پزشک ممکن است درخواست آزمایش مدفوع دهد.

در اسهال مزمن و طولانی ممکن است نیاز به بررسیهای بیشتری با آزمایش خون و با روشهایی مانند سیگموئیدوسکوپی، کولونوسکوپی، بیوپسی، تصویربرداری و دیگر بررسیهای تخصصی انجام شود.

درمان اسهال

مهمترین نکته در تمام انواع اسهال حاد،جلوگیری از کم آبی بدن‌است. وقتی اسهال دارید، باید استراحت کنید و مایعات بنوشید، مایعاتی مانند آب، آبمیوهی طبیعی، چای کمرنگ و آبِ گوشت پخته شده مناسب هستند. در موارد اسهال خفیف جایگزینی آبی که با اسهال از بدن دفع میشود، برای درمان کفایت میکند.

گاهی که اسهال شدید است و یا همراه با علایم هشدار دهندهای است که قبلاً ذکر کردیم، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی وضعیت آب بدن بیمار طوری است که نیاز به دریافت مایع داخل وریدی (سرم) وجود دارد.

پزشک در برخی موارد اسهال شدید غیرخونی و فاقد تب، ممکن است داروی ضداسهال مانند لوپرامید و یا بیسموتسابسالیسیلات تجویز نماید.

در موارد خاصی از اسهال حاد، آنتیبیوتیک تجویز میشود که میتواند شدت و دورهی بیماری را کاهش دهد.

در اسهال مزمن، باید علت اسهال جستجو شود و درمان نیز با توجه به علت زمینهای اسهال مزمن انجام میشود. در درمان اسهال مزمنی که علت زمینهای آن قابل تشخیص یا قابل علاج کامل نیست ممکن است از برخی داروها برای کنترل اسهال و برخی درمانهای کمک کننده با توجه به علت زمینهای کمک گرفته شود.