

الاسهال

الاسهال حالة شائعة تصيب معظم الناس تقريبا خلال سنين العمر . معظم حالات الاسهال مؤقتة ولا تحمل عواقب رئيسية. تكمن اهمية الاسهال في اصابة شريحة الاطفال او الرضع او النساء الحوامل او العجزة او المصابين بالهزال حيث تحمل هذه الحالة عواقب قد تكون وخيمة.

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

ما هي الاجراءات اللازمة لمعالجة الاسهال؟

اولا: الاطفال دون عمر السنة:

أ — مصل الشرب: وهو المعروف في الصيدليات باسم ORS، وهو عبارة عن املاح مجففة تمزج بالماء بكميات محددة بحسب التعليمات، وتقدم للطفل بشكل جرعات متكررة بحسب رغبته في الساعات الاربع والعشرين الاولى. ويشكل مصل الشرب تعويضا لخسارة السوائل والاملاح التي تحدث بعد الاصابة بالاسهال. وقد لا يستسيغ الطفل طعم هذا المصل. لكن في حال وجود جفاف يقدم معظم الاطفال على قبوله بالرغم من طعمه.

ب — الحليب المجفف: يقدم الى الطفل في اليوم الثاني لاصابته بالاسهال، بحيث توضع نصف كمية الحليب المجفف المعهودة في كمية الماء نفسها. وفي اليوم الثالث يعطى الطفل الحليب الذي تعودته.

ج — الرضاعة الطبيعية: بإمكان الأم المرضع استكمال الرضاعة الطبيعية خلال كل فترة الاسهال اذ ان ذلك لا يؤثر سلبا على استمرارية الحالة.

ثانيا: الاولاد والراشدين

أ — السوائل: كاللبن والحساء والشاي، تقدم الى المصاب بالاسهال من اليوم الاول.

ب — النشويات: كالبطاطا المسلوقة والارز المسلوق والموز واللبن تساهم في السيطرة على خسارة السوائل من الجسم وبالإمكان تقديمها ابتداء من اليوم الثاني.

ثالثا: استشاره الطبيب

في الحالات التالية:

أ — اذا رافقت الاسهال حرارة مرتفعة

ب — اذا طالت فترة الاسهال اكثر من 72 ساعة دون اي تحسن

ج — اذا حدثت الام شديدة في البطن

د — اذا قلت كمية البول عند الطفل او ظهرت عليه اعراض الوهن او الجفاف

هـ — اذا رافق الاسهال تقيؤ شديد

رابعا : الوقاية

بما ان معظم اسباب الاسهال تكمن في تناول الاطعمة الفاسدة أو الماء الملوث، او تجاهل تنظيف الايدي قبل تناول الطعام، او المحافظة على نظافة وتعقيم مصاصات المرضعات لدى الاطفال، فان الوقاية عن طريق العناية بكل هذه الامور قد تؤدي الى تناقص حالات الاسهال وبالتالي التخفيف من اثارها.