



الإسهال الحاد والتهاب المعدة والأمعاء



كيف تعتني بنفسك في المنزل، ومتى تراجع الطبيب

PE-GIC-33

معظم حالات الإسهال المفاجئ سببها عدوى، وتتحسن خلال أيام قليلة دون علاج خاص. وأهم خطوة هي تعويض السوائل المفقودة. ونادرًا ما تلزم المضادات الحيوية. لكن بعض الأعراض، وبعض الأشخاص، يحتاجون إلى تقييم طبي سريع.

ما هو؟

الإسهال الحاد هو خروج براز لين أو مائي ثلاث مرات أو أكثر في اليوم لمدة تقل عن أسبوعين. وسببه غالبًا التهاب المعدة والأمعاء، وهو عدوى بفيروس (مثل فيروس نورو) أو، بدرجة أقل، ببكتيريا أو طفيليات، وقد يصاحبه قيء ومغص وحرارة خفيفة. كما قد يسبب التسمم الغذائي وبعض الأدوية (ومنها المضادات الحيوية) ونشاط مرض معوي موجود أصلًا أعراضًا مشابهة.

هذه النشرة موجهة أساسًا للبالغين. فالرضع والأطفال الصغار قد يُصابون بالجفاف بسرعة؛ وعلامات الخطر لدى الأطفال المذكورة أدناه، والطفل الذي تظهر عليه أي منها يجب أن يراه الطبيب في اليوم نفسه.

عَوّض السوائل أولًا

- اشرب كميات صغيرة على فترات متقاربة، حتى لو كنت تتقيأ
- محلول الإمهاء الفموي، المتوفر في الصيدليات على شكل أكياس، يعوّض الماء والأملاح بالتوازن الصحيح. وهو مفيد بشكل خاص لكبار السن، ومن لديهم أمراض أخرى، وكل من لديه إسهال غزير
- في الحالات الخفيفة يفيد أيضًا الماء والشوربة واللبن والشاي الخفيف
- تجنب العصائر غير المخففة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، فارتفاع السكر فيها قد يزيد الإسهال
- احرص على أن يكون لون البول أصفر فاتحًا وأن تتبول بانتظام، وستحتاج إلى سوائل أكثر في الجو الحار

الأكل

كل بشكل طبيعي بمجرد أن تشعر بالقدرة على ذلك، فلا حاجة إلى الامتناع عن الطعام، والأكل يساعد الأمعاء على التعافي. والأطعمة البسيطة مثل الأرز والخبز والبطاطس والموز والشوربة واللبن والخيارات جيدة، وتجنب الوجبات الدسمة جدًا أو المقلية يوميًا أو يومين إذا كانت تزعجك. وإذا زاد الحليب الإسهال فقلّله لفترة قصيرة.

الأدوية

- لا تلزم المضادات الحيوية في معظم الحالات، فحتى الإسهال البكتيري يتحسن غالبًا دونها، والمضادات غير الضرورية تزيد خطر عدوى المطثية العسيرة (C. difficile). وقد يصفها الطبيب عند المرض الشديد، أو الإسهال الدموي مع الحرارة، ولبعض المسافرين، ولمن لديهم ضعف في المناعة. لا تتناول مضادات حيوية متبقية لديك ولا تشتريها دون وصفة طبية
- قد يقلل اللوبييراميد عدد مرات التبرز لدى البالغين ليوم أو يومين. لا تتناوله إذا كان في البراز دم، أو كانت لديك حرارة مرتفعة أو ألم شديد في البطن، ولا تعطه للأطفال إلا بنصيحة الطبيب. لا تتجاوز الجرعة المذكورة على العبوة، وتوقف عن تناوله إذا لم تتحسن خلال 48 ساعة، ولا تستخدمه بعد تناول مضادات حيوية مؤخرًا إلا بنصيحة الطبيب
- يمكن استخدام الباراسيتامول للحرارة أو الآلام
- البروبيوتيك: الأدلة لدى البالغين متضاربة، ولا حاجة إليها
- إذا كنت تتناول أدوية للسكري أو الضغط (خاصة مدرات البول) أو لأمراض القلب أو الكلى، فاسأل طبيبك أو الصيدلي هل يلزم إيقاف أي منها مؤقتًا أثناء الجفاف أو عدم القدرة على الشرب جيدًا. ولا توقف أي دواء، وخاصة الإنسولين، دون هذه المشورة؛ وافحص السكر في الدم مرات أكثر واطلب المشورة إذا كان مرتفعًا أو منخفضًا. وتجنب مسكنات الألم المضادة للالتهاب مثل الإيبوبروفين أثناء الجفاف
- قد يقلل الإسهال والقيء من فعالية حبوب منع الحمل، فراجعى النشرة المرفقة أو اسأل الصيدلي

منع انتقال العدوى وتكرارها

- اغسل يديك بالماء والصابون بعد استخدام الحمام وقبل تحضير الطعام، فالمعقم الكحولي أقل فعالية ضد بعض الفيروسات مثل فيروس نورو
- لا تحضر الطعام للآخرين أثناء مرضك، وابق بعيدًا عن العمل أو المدرسة حتى تمر 48 ساعة على آخر نوبة إسهال أو قيء
- نظّف المراض والصنابير ومقابض الأبواب بمنظف يحتوي على الكلور
- ضع الطعام المطبوخ، خاصة الأرز واللحوم والأطباق التي تحتوي على المايونيز، في الثلاجة خلال ساعة أو ساعتين، وأعد تسخينه حتى يصبح ساخنًا جدًا
- احرص أكثر على سلامة الطعام في البوفيهات والولائم والتجمعات الكبيرة وأكشاك الطرق في الأيام الحارة

المسافرون

عند السفر إلى أماكن قد تكون فيها نظافة الماء والطعام أقل موثوقية:

- اشرب الماء المغلي، وتجنب الثلج إلا إذا صُنع من ماء آمن
- اختر الطعام المطبوخ حديثًا والمقدم ساخنًا، وقشّر الفاكهة بنفسك، وتجنب السلطات النيئة والحليب غير المبستر
- احمل معك أكياس محلول الإمهاء الفموي
- اطلب المشورة الطبية إذا ظهرت حرارة أو إسهال دموي، أو إذا استمرت الأعراض بعد عودتك

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- دم أو مادة سوداء في البراز
- حرارة مرتفعة أو الشعور بإعياء شديد
- علامات الجفاف: دوخة عند الوقوف، جفاف الفم، قلة البول أو دكّانة لونه، التشوش، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- لدى الرضيع أو الطفل الصغير: قلة الحفاضات المبللة، أو البكاء دون دموع، أو غُور العينين، أو نعاس أو تهيج غير معتاد، أو برودة اليدين والقدمين، أو قيء أخضر، أو أي إسهال مع حرارة لدى رضيع عمره أقل من 6 أشهر: اطلب الرعاية الطبية في اليوم نفسه
- ألم شديد أو مستمر في البطن
- إسهال يستمر أكثر من 7 أيام، أو يزداد سوءًا بدل أن يتحسن
- إسهال بعد تناول مضادات حيوية مؤخرًا أو بعد الإقامة في المستشفى (قد يكون عدوى المطثية العسيرة C. difficile)
- اطلب المشورة مبكرًا إذا كنت كبيرًا في السن، أو حاملًا، أو مصابًا بالسكري أو بمرض في الكلى، أو لديك ضعف في المناعة، بما في ذلك بسبب أدوية التهاب الأمعاء أو غيرها

أسئلة شائعة

هل أتناول مضادًا حيويًا لأتعافى أسرع؟

غالبًا لا. فمعظم الناس يتعافون خلال أيام قليلة دونة، وللمضادات الحيوية مخاطر. وسيصفه طبيبك إذا كان من المرجح أن يفيد.

هل أحتاج إلى فحص البراز؟

ليس عادة. فحص البراز مفيد إذا وُجد دم في البراز، أو حرارة مرتفعة، أو مرض شديد، أو استمرت الأعراض أكثر من أسبوع، أو تناولت مضادات حيوية مؤخرًا، أو كان لديك ضعف في المناعة، أو إذا كنت تعمل في تحضير الطعام أو رعاية الفئات المعرضة للخطر، أو مرض عدة أشخاص بعد الوجبة نفسها.

لدي مرض التهاب الأمعاء وأصابني إسهال، فهل هو نشاط للمرض أم عدوى؟

قد يكون أيًا منهما، وقد يتشابهان. تواصل مع فريق علاج التهاب الأمعاء، فهم عادة يطلبون فحص البراز للتأكد من عدم وجود عدوى قبل تغيير علاجك.

هل يمكنني تحضير محلول الإمهاء بنفسي؟

الأكياس الجاهزة من الصيدلية هي الأكثر أماناً، لأن التوازن بين الملح والسكر مهم. وإذا لم تتوفر فاسأل الصيدلي. وشرب أي سائل آمن أفضل من الوقوع في الجفاف.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.

زاد صحي، PE-GIC-33