



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٢٦٧ ٨٨٦٦ - فاكس: ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٥٦٥ ٨٨٦٦ - فاكس: ٥٦٥ ٦٦٩٩



إلتهاب المعدة والأمعاء الحاد (الإسهال)

إلتهاب المعدة والأمعاء الحاد (الإسهال)

إلتهاب المعدة والأمعاء الحاد أو كما يطلق عليه عامة الناس الإسهال، هو الحالة التي يكون فيها البراز عند الخروج في حالة سائلة جداً. ويعتبر الإسهال المعدي أحد أكثر الأمراض المعدية شيوعاً في مختلف أنحاء العالم. من الأعراض المصاحبة للإسهال؛ ألم في البطن، حمى، انتفاخ في البطن، والقيء. وفي الحالات الشديدة، قد يكون البراز مصحوباً بدم بالإضافة إلى قيء شديد مع وجود علامات تدل على الجفاف كالضعف، وانخفاض كمية البول، وتشنج العضلات، والخفقان. ويعتبر قلة تناول الطعام عن طريق الفم، ونقص المغذيات (وخاصة الإلكتروليتات) أبرز أوجه القصور بالإضافة إلى الجفاف الذي يحدث نتيجة لفقدان كمية كبيرة من السوائل من الجسم. وعليه فإن أهم شيء هو الحفاظ على التغذية السليمة خلال هذه الفترة، وزيادة نسبة السوائل في الطعام أو الشراب لتعويض المواد الغذائية والمياه المفقودة من الجسم.

النظام الغذائي خلال فترة الإسهال:-

1. على وجبة الطعام أن تكون خفيفة في تركيزها، حلوة المذاق مع التركيز على إنخفاض نسبة اللاكتوز والكافيين والألياف فيها. الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تساعد في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.
2. شرب السوائل غير المحلاة لتفادي التعرض للجفاف.
3. تناول وجبات طعام صغيرة ومتكررة.

الأطعمة المسموح بها:-

على سبيل المثال - الأرز، الموز، الخبز المحمص أو البقسماط، التفاح المطبوخ أو صلصة التفاح، البطاطا، وحساء الخضار الكثيف.

الأطعمة الواجب تجنبها:-

المنتجات الغذائية والعصائر المحلاة، البيض، وغيرها من الأطعمة غير النباتية، بالإضافة إلى الأطعمة المقلية وذات التوابل الحارة أو الغنية بالدهون، الفول/البقوليات، الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة. في بعض حالات الإسهال يمكن تناول أدوية المضادات الحيوية كعلاج للأعراض الناتجة عن الإسهال.

كيف يمكن الوقاية من الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء الحاد؟

- غسل اليدين جيداً قبل وبعد الأكل وأثناء إعداد الطعام أيضاً.
- شرب المياه المغلية مسبقاً أو المعقمة النظيفة.
- طهي وتخزين المواد الغذائية بالشكل الصحيح في درجة حرارة مناسبة.
- تجنب تناول الأطعمة المكشوفة أو المعرضة للهواء الطلق لفترة طويلة، أو الجاهزة التي تباع في الشوارع.
- تجنب تناول الأطعمة النيئة غير المغسولة أو غير المطبوخة.
- تجنب مشاركة تناول نفس الوجبة مع شخص مصاب بالإسهال.
- الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة اليد والغذاء بشكل دقيق.