

الإسهال والتقيؤ

الأسباب الأكثر شيوعاً

ينشأ الإسهال والتقيؤ في معظم الحالات عن التهاب معدي معوي فيروسي أو عن التسمم الغذائي.

ويمكن أن ينجم **الالتهاب المعدي المعوي الفيروسي** عن مجموعة من الفيروسات يُطلق عليها عموماً اسم **فيروس روتا (الفيروس العجلي)** أو **فيروس نورو**. وقد تشمل الأعراض الغثيان والتقيؤ والبراز المائع وتقلصات في البطن. وهو يكون مصحوباً غالباً بأعراض العدوى الفيروسية الأخرى مثل الحمى والصداع والآلام العضلية. والالتهاب المعدي المعوي الفيروسي معدٍ جداً، وهو ينتشر عبر قيء أو براز الأشخاص المصابين به إما باللمس المباشر (كالمصافحة) أو باستخدام الأشياء الملوثة (كأدوات المائدة). تستمر أعراضه عموماً لما يقل عن ثلاثة أيام، لكن بعض حالات العدوى بفيروس روتا يمكن أن تدوم لفترة أطول.

هناك أسباب أخرى أقل شيوعاً للالتهاب المعدي المعوي الفيروسي، منها العدوى بالبكتيريا والطفيليات.

أما **التسمم الغذائي** فينجم عن سموم بكتيرية توجد في الطعام الملوّث. ويمكن أن تحصل أعراضه غالباً في أقل من 4 ساعات ولكن ربما لغاية 12 ساعة بعد الأكل، وقد تتضمن التقيؤ و/أو الإسهال. تبدأ أعراضه عادةً فجأة وتدوم أقل من 24 ساعة. ومن غير الشائع أن تشمل أعراضه الحمى والأعراض الفيروسية الأخرى، وهو ليس معدٍ.

الاختبارات

ليس من الضروري عادة اختبار البراز في المختبر (زرع البراز)، إلا في حالات نقشي الإصابة الفيروسية، وعندها تصبح هذه الاختبارات مفيدة لأسباب تتعلق بالصحة العامة أو عندما يكون هناك دم في البراز أو إسهال يستمر لمدة طويلة. كما أن اختبارات الدم ليست ضرورية هي الأخرى ما لم تُصب بجفاف حاد أو بحالات طبية أخرى.

العلاج

لا يوجد علاج محدد لمعظم أسباب الالتهاب المعدي المعوي الفيروسي الشائعة. لكن العلاج الأهم هو تعويض السوائل المفقودة وتجنّب الجفاف. وقد يصف لك طبيبك دواءً للتحكم بالإسهال أو تقلصات البطن أو لتخفيف الغثيان والتقيؤ.

تعويض السوائل

إن معظم الناس لا يُصابون بالجفاف أو قد يُصابون بدرجة خفيفة جداً منه، ويمكن التحكم بهذا الأمر بشرب السوائل. يوصى بشرب الماء أو العصير المخفّف (بنسبة 1 إلى 4). ويمكن استخدام سوائل تجارية للتحكم بالجفاف لكنها ليست ضرورية في معظم الحالات الخفيفة.

لكن عصائر الفواكه غير المخفّفة والمرطبات الغازية تزيد الإسهال سوءاً.

كما أن شرب كميات كبيرة بسرعة يثير المعدة ويسبّب التقيؤ.

وحتى إن استمر التقيؤ فإنه طالما كنت تشرب كميات منتظمة وصغيرة سيبطل بالإمكان امتصاص ما يكفي من السائل لتجنّب حدوث الجفاف.

الكمية المقترحة:

بدون تقيؤ	مع التقيؤ
ربع فنجان من السوائل كل خمس دقائق	فنجان إلى فنجانين (300 – 600 مل) من السوائل في الساعة

إن شرب السوائل لا يؤدي إلى سوء حالة الإسهال، كما أن السوائل التي تؤخذ عن طريق الفم لا "تخرج من الجسم مباشرة". إلا أن ملء المعدة قد يؤدي إلى رغبة في التبرّز.

تشمل علامات الجفاف الشعور بعطش شديد والدوخة والإغماء وخروج بول داكن. عندما يكون في جسمك ما يكفي من السوائل يجب أن سيكون بولك صافياً/شاحب الصفرة ويجب عندها أن يتوقف شعورك بالعطش.

سيحتاج المرضى المصابون بجفاف حاد إلى أخذ سوائل عبر الوريد وإدخالهم إلى المستشفى.

الإسهال والتقيؤ

الغذاء

متى أصبح بالإمكان تحمّل السوائل يمكنك البدء بتناول الطعام. على البالغين والأطفال المصابين بالإسهال الاستمرار في الأكل، ويجب الاستمرار في إرضاع الأطفال الرضع من الثدي. ولم يتبين أن هناك فائدة من أطعمة وأنظمة أكل محددة أكثر ممّا لنظام الأكل العادي. لكنه تبين أن بعض المعينات الحيوية تفيد في تقليل مدة الأعراض وتكرار التبرّز. تجنّب الكافيين والمأكولات الغنية بالسكر والشوكولاتة والكحول. ولا بأس عادة بمنتجات الألبان بالنسبة لمعظم الناس.

متابعة العلاج

- عد إلى قسم الطوارئ أو راجع طبيبك العام إذا كنت تتقيأ ولا تستطيع الأكل أو الشرب
- ظللت جافاً
- كانت أعراضك تسوء أو إذا لم تتحسن خلال 48 ساعة
- لاحظت دمًا في برازك

تعليمات:

النظافة الصحية

اغسل يديك بالكامل بالصابون والماء ونشفهما بمنشفة نظيفة

- بعد استخدام دورة المياه
- بعد تغيير الحفاضات
- قبل الأكل أو إعداد الطعام.

يجب أن تستمر هذه الاحتياطات لمدة 48 ساعة بعد توقّف التقيؤ أو الإسهال. وعند تنظيف القيء أو البراز تأكد من أن تلبس قفازات وأن تغسل يديك بعد ذلك. اغسل أي شيء أو سطح متسخ بالماء الساخن ومادة تنظيف واتركه لينشف تماماً.

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

الأدوية

قد يوصف لك واحد أو أكثر من الأدوية التالية، مع أنه لا تكون هناك حاجة لها دائماً:

الدواء	اسم الصنف	الجرعة	يوصف لـ
Metoclopramide	"Maxalon"		الغثيان، التقيؤ
Ondansetron	"Zofran"		الغثيان، التقيؤ
Paracetamol	"Panadol"		الألم، الحمى
Loperamide	"Imodium"		الإسهال، المغص