



الإسهالات

الأسباب والتدابير الوقائية وكيفية التعامل المناسب

الإسهال هو حالة شائعة تتسم بزيادة في عدد وحجم حركات الأمعاء، حركة أكثر و متكررة وهو من المشاكل الشائعة. وقد يظهر الإسهال وحده أو مصحوباً بأعراض أخرى مثل الغثيان والقيء وألم البطن وخسارة الوزن. ويكون البراز سائلاً وفي بعض الأحيان غير طبيعي. قد يكون الإسهال ناتجاً عن عدة أسباب، ولكن في معظم الحالات يعتبر نتيجة للتهيج أو العدوى في الجهاز الهضمي. تتفاوت خطورة الإسهالات من الحالات البسيطة والمؤقتة إلى الحالات الخطيرة والتي قد تتطلب رعاية طبية عاجلة. تُعد الإسهالات من المشاكل الصحية الشائعة في الأردن، وتؤثر على العديد من الأشخاص في جميع الفئات العمرية. قد يتسبب الإسهال في فقدان السوائل والأملاح الهامة، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل صحية أكثر خطورة. يستمر الإسهال عادةً لفترة قصيرة، ولا يدوم لأكثر من بضعة أيام. لكن إذا استمر الإسهال لأكثر من بضعة أيام ودام لأسابيع، فهذا يدلّ عادةً على وجود مشكلة أخرى وبحاجة للمتابعة. مرض الإسهال من أهم الأسباب الكامنة وراء وفيات الأطفال وحالات المراضة التي تصيبهم في مختلف أنحاء العالم، وهو يحدث أساساً جرّاء الأغذية ومصادر المياه الملوثة (WHO).

تعريف الإسهال حسب منظمة الصحة العالمية: هو إخراج براز رخو أو سائل ثلاث مرّات أو أكثر في اليوم (أو بوتيرة تفوق الوتيرة المعتادة). ولا يُعتبر إخراج البراز المتشكّل إسهالاً، شأنه شأن البراز الرخو أو العجيني الذي يخرج منه الرضّع).

الأسباب المحتملة للإسهالات

- **الفيروسات:** العدوى الفيروسية وتشمل الإسهالات الناجمة عن العدوى الفيروسية التي قد تسبب الإسهال فيروس نوروك (المعروف أيضًا باسم نوروفيروس) والفيروسات الغدية المعديّة والفيروس النجمي والفيروس المضخم للخلايا والتهاب الكبد الفيروسي. ومن أسباب إسهال الطفولة الحاد أيضًا فيروس الروتا. ارتبط كذلك الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) بأعراض معدية معوية مثل الغثيان والقيء والإسهال.
- **البكتيريا والطفيليات:** يحدث عند تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة بالسموم البكتيرية إذ يؤدي التعرض للبكتيريا الممرضة مثل الإشريكية القولونية أو الطفيليات الموجودة في الطعام الملوّث أو المياه الملوثة إلى الإصابة بالإسهال. غالبًا ما يُطلق على الإسهال الناجم عن البكتيريا والطفيليات لدى السفر إلى إسهال المسافرين. المطثية أو الكلوستريديوم هي جنس من البكتيريا موجبة غرام التي تسبب الإسهال، ويمكن أن تحدث بعد تلقي دورة علاجية بالمضادات الحيوية أو أثناء العلاج داخل المستشفى.
- **الأدوية:** يمكن أن يسبب العديد من الأدوية -كالمضادات الحيوية- والمكملات الغذائية الإسهال. بعض المضادات الحيوية والمسهلات يمكن أن تسبب إسهالات كجزء من آثارها الجانبية. وتقضي المضادات الحيوية على العدوى بقتل البكتيريا الضارة، إلا أنها تقتل البكتيريا النافعة أيضًا. ويؤدي هذا إلى الإخلال بالتوازن الطبيعي للبكتيريا الموجودة في الأمعاء، ما يسبب الإسهال أو عدوى مصاحبة له مثل المطثية العسيرة. من الأدوية الأخرى التي قد تسبب الإسهال الأدوية المضادة للسرطان ومضادات الحموضة المحتوية على المغنيسيوم.
- **عدم تحمل اللاكتوز:** اللاكتوز هو سكر موجود في الحليب ومشتقات الحليب الأخرى. يصاب الأشخاص الذين يجدون صعوبة في هضم اللاكتوز بالإسهال بعد تناول مشتقات الحليب. وقد يتفاقم عدم تحمل اللاكتوز مع تقدم العمر بسبب انخفاض مستويات الإنزيمات التي تساعد على هضم اللاكتوز مع التقدم في العمر.
- **الفركتوز:** الفركتوز هو سكر متواجد بصورة طبيعية في الفاكهة والعسل. يُضاف في بعض الأحيان كمادة محلية لبعض المشروبات. وقد يسبب الفركتوز الإسهال للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في هضمه.



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

- **المُحليات الصناعية:** قد يسبب السوربيتول والإريثريتول والمانيتول - مُحليات صناعية غير قابلة للامتصاص توجد في العلكة وغيرها من المنتجات الخالية من السكر- الإسهال لبعض الأشخاص الأصحاء.
- **الجراحة:** يمكن أن تسبب جراحات الاستئصال الجزئي للأمعاء أو المرارة الإسهال أحياناً.
- **اضطرابات الجهاز الهضمي الأخرى:** للإسهال المزمّن عدد من الأسباب الأخرى، مثل متلازمة القولون المتهيج وداء كرون والتهاب القولون التقرحي والداء البطني والتهاب القولون المجهري وفرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة.

المضاعفات

الحساسية الغذائية تحدث ردود فعل سلبية لبعض الأطعمة أو المكونات الغذائية، ويمكن أن تشمل الإسهال في أعراضها.



هناك ثلاثة أنواع سريرية من الإسهال هي

- اسهال مائي حاد - يدوم من عدة ساعات الى أيام ويشمل ايضا الكوليرا.
- اسهال دموي حاد - يعرف أيضاً باسم الزحار.
- اسهال مستديم - يدوم أكثر من 14 يوماً.

الأسباب المحتملة للإسهالات في الأردن

- **العدوى الفيروسية والبكتيرية:** تعد العدوى الفيروسية مثل فيروس الروتا والعدوى البكتيرية القولونية والسالمونيلا تعد من الأسباب الشائعة للإسهالات في الأردن.
- **سوء النظافة ونقص المياه النظيفة:** تؤثر ضعف النظافة الشخصية ونقص المياه النظيفة على انتشار الأمراض المعوية والإسهالات في الأردن.
- **سوء التغذية ونقص في النظافة والصحة العامة:** قد يكون النظام الغذائي غير متوازناً وفقيراً بالمواد الغذائية الأساسية، مما يزيد من احتمالية حدوث الإسهالات في الأردن.
- **التلوث البيئي والمياه الملوثة:** قد يؤدي التلوث البيئي واستخدام المياه الملوثة في الأردن إلى تفشي الأمراض والإسهالات.



بعض مؤشرات وأعراض الإسهال

ألم وتقلصات في البطن، الانتفاخ والغثيان. القيء والحُمى. دم في البراز او مخاط في البراز والحاجة الملحة إلى التبرز أو الذهاب للحمام.

كيفية التعامل مع الإسهالات

- لتجنب الإصابة ينبغي الحرص على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده، وتجنب شرب المياه غير النظيفة او المعالجة وعدم تناول الأطعمة الملوثة.
- العناية بالنظافة الشخصية، يُنصح بالاعتناء بالنظافة الشخصية واستخدام الماء النظيف والصابون لتجنب انتقال العدوى وانتشار الإسهالات.
- تناول السوائل والتعويض، يجب شرب السوائل بكميات كافية لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم نتيجة الإسهال، ويُفضل تناول المشروبات المعدنية والأملاح البديلة لتعويض الأملاح المفقودة.
- التغذية الجيدة حيث ينبغي تناول وجبات غذائية متوازنة وغنية بالمواد المغذية لدعم الجهاز الهضمي وتقليل احتمالية الإسهالات.



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

- استشارة الطبيب: إذا استمرت حالة الإسهال وتفاقت الأعراض أو استمرت لفترة طويلة، فيجب استشارة الطبيب للحصول على التشخيص والعلاج الصحيح الملائم.

يعتبر الإسهال مشكلة شائعة في الأردن، ومعرفة الأسباب واتباع التدابير الوقائية المناسبة ومنها استعمال محاليل الإيماءة والمتوفرة بسهولة، يمكن أن يساعد في التعامل مع إشكالية الإسهال بفاعلية. ومن المهم التوعية بأهمية النظافة الشخصية وجودة ونظافة ووفرة المياه، بالإضافة إلى تناول السوائل والتغذية الصحية الجيدة. في حالة استمرار الإسهالات أو تفاقم الأعراض، يجب التوجه للطبيب لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب.

يمكن أن يسبب الإسهال الجفاف، والذي يمكن أن يهدد الحياة إذا لم يُعالج. الجفاف خطير بشكل خاص لدى الأطفال وكبار السن وذوي ضعف المناعة، ضرورة زيارة الطبيب أو طلب الخدمة الصحية والعلاجية في حال أي مما يلي:

- استمر الإسهال لمدة تزيد على يومين دون أي تحسن
- وجود أصابه بالجفاف
- الشعور بألم شديد في البطن أو المستقيم
- وجود براز دمويّ أو أسود اللون
- حمى بدرجة حرارة تتجاوز 39 درجة مئوية

ضرورة طلب الخدمة الطبية في حال لم يتحسن الإسهال لدى الطفل بعد 24 ساعة أو في حال حدث ما يلي للطفل،



- إذا تعرّض للجفاف.
- إذا أصابته حمى بدرجة حرارة تتجاوز ال 39 درجة مئوية.
- إذا كان برازه دمويًا أو أسود اللون.

علامات الجفاف الشديد لدى البالغين والأطفال، (طلب المساعدة الطبية).

مؤشرات الجفاف عند البالغين

- العطش الشديد
- جفاف الفم أو الجلد
- التبول قليلاً أو عدم التبول
- الضعف أو الدوار أو الدوخة
- الإرهاق
- بول غامق اللون

مؤشرات الجفاف في الرضع وصغار الأطفال

- عدم بلل الحفاض لمدة ثلاث ساعات أو أكثر
- جفاف الفم واللسان
- الحُمى التي تتجاوز 39 درجة مئوية
- البكاء بدون دموع
- النعاس، عدم الاستجابة أو التهيج
- الشكل الغائر للأمعاء أو العينين أو الخدين

الوقاية: للوقاية من الإسهالات

- ضرورة غسل اليدين جيّدًا للوقاية من انتشار الإسهال المُعدي.



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

- اغسلِ اليدين باستمرار. اغسلِ يديك قبل تحضير الطعام وبعده. اغسلِ يديك بعد ملامسة اللحوم غير المطهية، واستخدام دورة المياه، وتغيير الحفاضات، والعطاس، والسعال، ونفخ وتنظيف الأنف.
- اغسلِ يديك بالصابون لمدة 20-30 ثانية على الأقل. بعد وضع الصابون على يديك، افركهما معًا لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استخدم معقم يدين عندما لا يكون غسلهما ممكنًا. استخدم معقم يدين كحوليًا ضع معقم اليدين كما تفعل مع الغسل، مع التأكد من تغطية راحتي اليدين وسطحيهما. استخدم منتجًا يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.

تلقي اللقاح

يمكن المساعدة في وقاية الاطفال من الإصابة بفيروس الروتا، وهو المسبب الأكثر شيوعًا للإسهال الفيروسي في الأطفال، باستخدام اللقاح المعتمد.

وقاية المسافرين من امراض الإسهال

- تشيع الإصابة بالإسهالات بوجه عام لدى الأشخاص الذين يسافرون إلى البلاد التي تعاني من قلة كفاءة المرافق الصحية والصرف الصحي وقلة النظافة وتلوث الطعام.
- ضرورة الانتباه لما يؤكل من طعام وشراب. تناول طعامًا ساخنًا ومطبوخًا جيدًا. تجنب الفواكه والخضراوات النيئة ما لم تكون قادرًا على تقشيرها بنفسك. تجنب أيضًا اللحوم النيئة أو نصف المطبوخة والحليب ومشتقاته.
- احذر من السوائل التي تشربها. اشرب مياه معبأة في الزجاجات، أو الصودا من عبواته الأصلية. تجنب شرب مياه الصنابير ومكعبات الثلج. استخدم المياه المعبأة في زجاجات حتى عند غسل الأسنان بالفرشاة. أبقِ فمك مغلقًا أثناء الاستحمام.
- المشروبات المصنوعة باستخدام المياه المغلية مثل القهوة، والشاي تُعد آمنة. تذكر أن الكحول والكافيين يمكنهما زيادة الإسهال، وزيادة مستوى الجفاف سوءًا.
- راجع تحذيرات السفر. مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها تحتفظ بمواقع ويب تهدف إلى حماية صحة المسافرين، حيث تقوم بنشر تحذيرات بالأمراض المنتشرة في بلدان عديدة. إذا كنت تخطط للسفر فراجع تلك المواقع لمعرفة التحذيرات والإرشادات الخاصة بتقليل المخاطر التي قد تتعرض لها في وائناء سفرك.

العلاج

بعض من التدابير الأساسية لعلاج حالات الإسهال:

الإمهاء: محلول أملاح الإمهاء الفموي هو مزيج من الماء النقي والملح والسكر يمكن تحضيره بأمان في البيت ويتم امتصاص هذا المحلول في المعى الدقيق مما يسهم في استبدال كمية الماء والمواد الأخرى التي فقدت في البراز.

الزنك: تعمل مكملات الزنك على تقليص الفترة التي تستغرقها نوبة الإسهال وتقليل حجم البراز.

الإمهاء: بالسوائل الوريدية في حالة الإصابة بتجفاف شديد أو الصدمة والأطعمة الغنية بالعناصر المغذية.

- علاج الحالات المتقدمة يحتاج ادخال للعناية الطبية والمشافي.
-

@jcdc.gov



@JcdcGov



@JcdcGov

