

الإسهال

عند الكبار



يمكن أن يكون للإسهال أسباب مختلفة. فقد ينجم الإسهال الحاد عن فيروسات أو بكتيريا أو طفيليات نادرة، أو عن التغذية غير المناسبة أو الضغوط النفسية. وفي أغلب الحالات تكون الأسباب غير ضارة، وتزول الأعراض من تلقاء نفسها بعد بضعة أيام. فإذا استمر الإسهال لأكثر من أسبوعين، فإنه يُسمى إسهالاً مزمنًا، وقد ينتج – مثلاً – عن عدم تحمّل بعض الأطعمة.

ما الذي يمكنكم القيام به للتخفيف من الإسهال؟

- خذوا قسطاً من الراحة.
- اشربوا كمية كافية من السوائل – من 2.5 إلى 3 لترات يوميًا، ولكن بكميات صغيرة في كل مرة.
- اشربوا بالأخص شاي أعشاب غير مُحلّى (مثل البابونج، والشمّر، والنعناع).
- عند فقدان الشدّة للسوائل، يُنصح أيضًا بتناول محاليل الإلكتروليت (الشوارد) المتوفرة في الصيدليات.
- تجنبوا المشروبات الغازية والعصائر والمشروبات الرياضية.
- لا تتناولوا إلا الوجبات الصغيرة والأطعمة سهلة الهضم، مثل الخبز المحمص الجاف، والأرز، والبطاطس، وعصيدة الشوفان، والموز، وحساء الخضار أو حساء الدجاج.
- الأطعمة التي تساعد بشكل خاص على تماسك البراز:
 - التوت الأزرق المجفف (يُمضغ أو يُتناول بعد غليه).
 - التفاح النيئ (يُقشر ويُبشر ويُترك حتى يتحول لونه إلى البني).
 - الجزر المطهو في الماء طهيًا خفيفًا.
- في حالة وجود تقلصات في البطن، يمكن أن يساعد على تخفيف الأعراض وضع قربة ماء ساخن أو وسادة نوى الكرّز الدافئة.

متى يجب طلب المشورة الطبية؟

تواصلوا مع طبيب الأسرة في الحالات التالية:

- إذا لم يتحسن الإسهال بشكل ملحوظ بعد مرور يومين.
- إذا صاحب الإسهال قيء وحمى أيضًا.
- إذا ظهرت لديكم مشكلات تتعلق بالدورة الدموية رغم شربكم كمية كافية من السوائل.
- إذا لم يكن في استطاعتكم شرب كمية كافية من السوائل.
- إذا كان لزامًا عليكم تناول أدوية مهمة قد لا تتمكنوا من الاحتفاظ بها في أجسامكم بسبب حالتكم.
- إذا كان جهازكم المناعي ضعيف أو كنتم تعانيون من أمراض مزمنة.
- إذا كنتم قد عدتم مؤخرًا من رحلة سفر بعيدة في الخارج.

أريد أن أتعافى.
إلى أين أتوجه؟



يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات والمصادر على موقع الإنترنت: www.wobinichrichtig.at

هل عيادة طبيبك مغلقة حاليًا؟

في العادة يكفي أن تتصل بالعيادة في يوم العمل التالي.

هل أنت غير متأكد؟ اتصل بالرقم 1450، على خدمة الاستشارات الصحية عبر الهاتف.

متى يجب طلب المشورة الطبية فوراً؟

اطلبوا المساعدة الطبية فوراً في الحالات التالية:

- إذا وجدتم دماً في البراز.
- إذا كنتم تعانيون من حمى شديدة (أكثر من 38.5 درجة مئوية).
- إذا كنتم تعانيون من آلام شديدة في البطن وكان البطن شديد الحساسية عند الضغط عليه.
- إذا ظهرت عليكم علامات الجفاف، مثل بقاء طيات الجلد على حالها بعد جمعها باليد، أو جفاف الأغشية المخاطية، أو قلة إدرار البول، أو انخفاض ضغط الدم.

المصادر:

<https://www.msdmanuals.com/de/heim/verdaunungsst%C3%B6rungen/symptome-von-verdaunungsst%C3%B6rungen/durchfall-bei-erwachsenen?query=Durchfall>

<https://www.gesundheitsinformation.de/durchfall.html>

<https://www.oegk.at/cdscontent/?contentid=10007.892630&portal=oegkportal>

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.862787&portal=svportal>

<https://www.1450.wien/gesundheitsinfos/durchfall-bei-erwachsenen/>

Übersetzungsbüro EXPRESS KG: تمت الترجمة من قبل <https://www.expresstranslation.at>

أريد أن أتعافى.
إلى أين أتوجه؟



هل عيادة طبيبك مغلقة حالياً؟

في العادة يكفي أن تتصل بالعيادة في يوم العمل التالي.

هل أنت غير متأكد؟ اتصل بالرقم 1450، على خدمة الاستشارات الصحية عبر الهاتف.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات والمصادر على موقع الإنترنت: www.wobinichrichtig.at