



اسهال

در بزرگسالان

اسهال می‌تواند علل گوناگونی داشته باشد. اسهال حاد می‌تواند بر اثر ویروس‌ها، باکتری‌ها یا به‌ندرت انگل‌ها، یا به‌عنت تغذیه نامناسب و نیز استرس روانی ایجاد شود. در بیش‌تر موارد، علت‌ها بی‌خطر هستند و علائم پس از چند روز خودبه‌خود برطرف می‌شوند. در صورتی که اسهال بیش از دو هفته ادامه یابد، به آن اسهال مزمن گفته می‌شود که می‌تواند برای مثال بر اثر عدم‌تحمل‌های غذایی ایجاد شود.

برای تسکین اسهال چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- استراحت کنید.
- مایعات کافی بنوشید – روزانه ۲/۵ تا ۳ لیتر، اما هر بار فقط در مقادیر کم.
- به‌ویژه دمنوش‌های گیاهی بدون قند بنوشید (مثلاً بابونه، رازیانه، نعناع فلفلی).
- در صورتی که دست‌داده شدن مایعات بدن، همچنین مصرف الکترولیت‌های تهیه‌شده از داروخانه توصیه می‌شود.
- از نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی پرهیز کنید.
- فقط وعده‌های کوچک و غذاهای سبک و زودهضم، برای مثال نان سوخاری، برنج، سیب‌زمینی، حریره جو دوسر، موز و سوپ سبزیجات یا سوپ مرغ مصرف کنید.
- مواد غذایی که به‌ویژه خاصیت سفت‌کننده مدفوع دارند عبارت‌اند از:
 - بلوبری خشک (به‌صورت جویدنی یا پس از جوشاندن مصرف شود)
 - سیب خام (پوست‌کنده، رنده‌شده، بگذارید بماند تا قهوه‌ای شود)
 - هویج بخارپز
- در صورت گرفتگی‌های شکمی، قرار دادن کیسه آب گرم یا بالش‌تک گرم هسته گلاس می‌تواند ناراحتی‌ها را تسکین دهد.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی دریافت شود؟

در موارد زیر به پزشک عمومی مراجعه کنید:

- اگر اسهال پس از ۲ روز به‌طور قابل‌توجهی بهبود نیافته است
- اگر علاوه بر این، استفراغ و تب نیز بروز کنند.
- اگر با وجود این‌که به اندازه کافی مایعات می‌نوشید دچار مشکلات گردش خون می‌شوید
- اگر نمی‌توانید به اندازه کافی مایعات بنوشید
- اگر شما باید داروهای مهمی مصرف کنید که ممکن است نتوانید آن‌ها را در بدن نگه دارید.
- اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید یا به بیماری‌های مزمن مبتلا هستید.
- اگر اخیراً از یک سفر دور دست بازگشته‌اید.

آیا مطب پزشکی خانواده‌تان اکنون بسته است؟
معمولاً کافی است روز بعد کاری مطب تماس بگیرید.
شما تردید دارید؟ پس با شماره ۱۴۵۰، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات بیش‌تر و منابع را در سایت www.wobinichrichtig.at پیدا می‌کنید.



به سوی تندرستی.
کجا باید مراجعه
کنم؟

چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی دریافت شود؟

در صورت بروز موارد زیر، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

- شما در مدفوعتان خون دارید.
- شما تب بالایی دارید (بیش از ۳۸/۵ درجه).
- درد شدید شکمی دارید و شکمتان بسیار به فشار حساس است.
- اگر علائم دهیدراتاسیون (کم‌آبی بدن) دارید، مانند باقی‌ماندن چین پوستی، خشکی غشاهای مخاطی، کاهش دفع ادرار و افت فشار خون

منابع:

<https://www.msdmanuals.com/de/heim/verdauungsst%C3%B6rungen/symptome-von-verdauungsst%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/>

ترجمه توسط Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at>

آیا مطب پزشکی خانواده‌تان اکنون بسته است؟

معمولاً کافی است روز بعد کاری مطب تماس بگیرید.

شما تردید دارید؟ پس با شماره ۱۴۵۰، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر و منابع را در سایت www.wobinichrichtig.at پیدا می‌کنید.



به سوی تندرستی.
کجا باید مراجعه
کنم؟