

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِهشتی
شیدنی
شهری
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

معاونت غذا و دارو

اختلالات گوارشی ۱

(اسهال و دارو درمانی آن)

تهیه و تنظیم : دکتر نازلی نادر

اداره تعالی سازمانی - معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۲	اسهال
۲	دلایل بوجود آمدن انواع اسهال
۳	دلایل اسهال کوتاه مدت
۵	دلایل اسهال طولانی مدت
۶	علائم اسهال
۷	علائم کم آبی بدن
۹	اقدامات لازم در صورت بروز اسهال
۹	ارجاع به پزشک
۱۳	نحوه تشخیص علت اسهال توسط پزشک
۱۵	خود درمانی اسهال
۱۷	درمان با داروهای OTC
۱۹	درمان در بیمارستان
۲۰	درمان علت زمینه ای
۲۰	پیشگیری از اسهال
۲۲	پیشگیری از اسهال مسافران
۲۴	تشکر و قدر دانی
۲۴	منابع

اسهال

اسهال را میتوان افزایش تعداد دفعات اجابت مزاج و آبکی شدن مدفوع نسبت به وضع معمول نامید. اسهال بیماری نیست، اما نشانه ای از بیماری زمینه ای نظیر عفونت یا اختلال دستگاه گوارش است.

اسهال بیشتر مردم را هر از چند گاهی درگیر می کند و معمولاً جای نگرانی وجود ندارد. هرچند میتواند ناراحت کننده و ناخوشایند باشد تا زمانی که تمام شود. دوره اسهال معمولاً از چند روز تا یک هفته بطور نرمال طول می کشد.

شیوع و اپیدمیولوژی اسهال به خوبی شناخته شده نمی باشد زیرا درصد قابل توجهی از بیماران خوددرمانی میکنند و به مراکز درمانی مراجعه نمی نمایند. با این وجود، اسهال حاد سبب مراجعه بسیاری از بیماران به مطب ها و مراکز درمانی می شود و گزارش شده که به طور متوسط اطفال کمتر از ۵ سال، یک تا سه نوبت و بالغین یک نوبت در سال اسهال را تجربه میکنند. به نظر میرسد اغلب موارد اسهال ناشی از غذا باشد.

دلایل بوجود آمدن انواع اسهال

اسهال معمولاً زمانی رخ می دهد که مایعات از محتویات روده جذب نشوند ، یا هنگامی که مایعات اضافی در روده ترشح شود و باعث مدفوع آبکی شود.

دلایل اسهال کوتاه مدت

اسهال معمولاً علامت عفونت روده (گاستروانتریت) است. دلایل مختلفی برای اسهال وجود دارد، اما شایعترین علت اسهال در تمامی سنین، عفونت روده (گاستروانتریت حاد) میباشد که معمولاً منشأ ویروسی دارد. گاستروانتریت می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- **ویروس** - مانند نوروویروس یا روتاویروس. ویروس ها با از کار انداختن پرزهای قسمت فوقانی روده کوچک و کاهش سطح جذب، سبب اسهال میشوند.

- **باکتریها** - مانند کمپیلوباکتر، | *C. difficile* (Clostridium difficile)، اشرشیاکلی (*E. coli*)، که اغلب در اثر غذا و نوشیدنی آلوده بوجود می آیند. از باکتریهای دیگر دخیل در اسهال میتوان به شیگلا، سالمونلا، استافیلوکوک اورئوس و باسیلوس سرئوس اشاره کرد. همه اینها می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. به عنوان مثال *E. coli* با ترشح توکسین، سبب افزایش ترشح مایعات و اسهال میشود.

- **انگلهها** - مانند انگل *Giardia intestinalis* که باعث ژiardیازیس می شود. ژiardیازیس یک عفونت پروتوزوایی روده باریک است که از طریق مصرف آب آلوده منتقل می شود.

سایر علل احتمالی اسهال کوتاه مدت عبارتند از:

- اضطراب
- نوشیدن زیاد الکل
- حساسیت غذایی
- آپاندیسیت
- آسیب به دیواره روده در نتیجه پرتودرمانی

اسهال ناشی از داروها

اسهال همچنین گاهی اوقات می تواند عارضه جانبی دارو باشد. بسیاری از داروها می توانند اسهال ایجاد کنند از جمله:

• آنتی بیوتیک ها

• داروهای ضد اسید حاوی منیزیم

• برخی داروهای شیمی درمانی

• داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)

• مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRIs)

• استاتین ها- داروهای کاهنده کلسترول

• ملین ها - دارویی که برای تخلیه روده استفاده می شود

در بروشور اطلاعات بیمار که به همراه دارو ارائه می شود باید مشخص شود که آیا اسهال از عوارض جانبی احتمالی است یا خیر. اگر عامل اسهال دارو باشد با پزشک معالج باید تماس گرفته شود و داروی جایگزین پیشنهاد شود.

اسهال مسافران

گاهی اوقات این عفونت ها می توانند در سفرهای خارج از کشور، به ویژه در مناطقی که استانداردهای بهداشت عمومی ضعیفی دارند ، مشاهده شوند. این به اسهال مسافران معروف است.

دلایل اسهال طولانی مدت

شرایطی که می تواند باعث اسهال مداوم شود عبارتند از:

- سندرم روده تحریک پذیر (IBS) - یک وضعیت که بر عملکردهای طبیعی روده تأثیر می گذارد. بیماران با سن کمتر از ۴۵ سال، درد در ناحیه تحتانی شکم و سابقه ای از اسهال و یبوست، محتمل است که IBS داشته باشند

- بیماری التهابی روده - شرایطی که باعث التهاب روده می شود، مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو. هر دو بیماری با التهاب در قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش شناسایی میشوند و بیمار به طور مکرر دوره هایی از بهبودی و تشدید بیماری را تجربه میکند. پیک بروز سنی آنها، بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است ولی هر گروه سنی را میتوانند تحت تأثیر قرار دهند. در موارد خفیف هر دو بیماری، اسهال یکی از علائم شایع بیماری است و معمولاً خون نیز در مدفوع وجود دارد. معمولاً بیماران درد در قسمت پائین شکم و اسهال در طی شب و اوائل صبح دارند و در طی فاز حاد، بدحال هستند.

- بیماری سلیاک - یک بیماری گوارشی که در آن واکنش منفی به گلوتن رخ می دهد. بیماری سلیاک در دو گروه سنی شایعتر است؛ ابتدا در اوایل شیرخوارگی زمانی که غلات نقش پررنگی در تغذیه دارند و پیک دوم بروز در دهه چهارم و پنجم میباشد. استئاتوره (مدفوع چرب) شایع است و ممکن است توسط بیمار به صورت مدفوع پر از کف و شناور در سنگ توالیت توصیف شود. نفخ و درد شکمی راجعه معمولاً وجود دارد. کاهش وزن در حضور اشتهای نرمال نیز مشاهده میشود.

- سوء جذب اسید صفراوی - حالتی که صفرا توسط کبد در سیستم گوارش تجمع می یابد.

- پانکراتیت مزمن - التهاب لوزالمعده

• **بیماری دیورتیکولار** - حالتی که برآمدگی یا جیب های کوچکی در دیواره روده ایجاد می شود.

• **سرطان روده** - این می تواند باعث اسهال و خون در مدفوع شما شود. اسهال مداوم همراه با این احساس که روده به اندازه کافی تخلیه نمیشود مخصوصاً اگر همراه با کاهش وزن هم باشد میتواند مطرح کننده بدخیمی باشد.

جراحی روی معده - اسهال مداوم همچنین گاهی اوقات می تواند پس از جراحی روی معده مانند گاسترکتومی رخ دهد. این یک عمل برای برداشتن قسمتی از معده است - به عنوان مثال ، برای درمان سرطان معده.

علائم اسهال

اسهال حالتی است که فرد بطور مکرر مدفوع شل یا آبکی دفع می کند. برخی افراد نیز بسته به علت آن ممکن است علائم دیگری داشته باشند.

علایم معمولاً به سرعت بروز میکنند. بیمار قبلاً مشکلی نداشته است. تهوع و استفراغ ممکن است قبل یا در حین اسهال وجود داشته باشد. کرامپ شکم، نفخ و تندرنس (حساسیت به لمس) اغلب وجود دارند.

اگر عامل اسهال روتاویروس باشد بیمار ممکن است علائم پیش درآمد عفونتهای ویروسی نظیر سرفه و سرماخوردگی را هم داشته باشد. اسهال ناشی از روتاویروس ممکن است برای مدت زمان طولانی تری ادامه یابد.

اسهال حاد باکتریایی، معمولاً آبکی و بدون خون می باشد. برطرف شدن کامل علائم باید طی ۲ تا ۴ روز اتفاق بیافتد.

اسهال ناشی از زیاردیازیس که یک عفونت پروتوزوایی روده باریک است و از طریق مصرف آب آلوده منتقل می شود. از بیمار باید درخصوص مسافرت اخیر سؤال شود. بیمار با اسهال آبکی و بوی بد همراه با علائم نفخ، آروغ زدن و درد اپی گاسترمراجعه می کند. اگر شک به زیاردیازیس وجود داشته باشد بیمار باید به پزشک جهت تایید تشخیص و درمان آنتی بیوتیک مناسب ارجاع شود.

علائم مرتبط با اسهال می تواند شامل موارد زیر باشد:

• کرامپ معده

• تهوع و استفراغ

• سردرد

• از دست دادن اشتها

علائم کم آبی بدن

از دست دادن بیش از حد آب در مدفوع نیز گاهی اوقات منجر به کم آبی بدن می شود که در صورت عدم تشخیص و درمان سریع می تواند جدی باشد.

علائم کم آبی بدن در کودکان می تواند شامل موارد زیر باشد:

• تحریک پذیری یا خواب آلودگی

• دفع ادرار به ندرت

- پوست کم رنگ یا لکه دار
- دست ها و پاهای سرد
- بیمار به نظر می رسد یا احساس می کند که ناخوشی فزاینده ای دارد.

علائم کم آبی بدن در بزرگسالان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خستگی و کمبود انرژی
- از دست دادن اشتها
- حالت تهوع
- احساس سبکی سر
- سرگیجه
- خشکی زبان
- چشمهای گود رفته
- گرفتگی عضلات
- ضربان قلب سریع

اقدامات لازم در صورت بروز اسهال

اکثر موارد اسهال پس از چند روز بدون درمان برطرف می شود و ممکن است نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشید.

با این حال، اسهال می تواند منجر به کم آبی شود، بنابراین باید مقدار زیادی مایعات نوشیده شود - جرعه های کوچک و مکرر آب - تا زمانی که از بین برود. بسیار مهم است که نوزادان و کودکان کوچک دچار کم آبی نشوند.

اگر بزرگسالان و یا کودکان به ویژه در معرض کم آبی باشند، می توانند از محلول سرم خوراکی (ORS) استفاده کنند. (در ادامه توضیح داده شده است.)

فرد باید به محض اینکه احساس کرد قادر به خوردن غذای جامد است، غذای جامد بخورد. اگر نوزاد از شیر مادر و یا شیر خشک استفاده می کند و اسهال دارد ، باید سعی شود نوزاد به طور معمول همیشه، تغذیه شود.

فرد بیمار باید حداقل تا ۴۸ ساعت پس از آخرین بار اسهال در خانه بماند تا از انتقال هرگونه عفونت به دیگران جلوگیری شود.

ارجاع به پزشک

فرد بیمار باید در شرایطی که در زیر ذکر شده است با پزشک تماس بگیرد ، زیرا ممکن است این بدان معنا باشد که فرد بیمار مشکلی جدی تر دارد یا در معرض آن است

نوزادان

اگر نوزاد در ۲۴ ساعت گذشته ۶ دفعه یا بیشتر اسهال داشته است یا ۳ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت گذشته استفراغ کرده است، باید فوراً با پزشک متخصص تماس بگیرید.

همچنین در صورت بروز علائم کم آبی در نوزاد، باید از پزشک مشاوره گرفت.

کودکان

اگر کودک موارد زیر را دارد باید با پزشک تماس گرفته شود:

- در ۲۴ ساعت گذشته ۶ دفعه یا بیشتر اسهال داشته است

- اسهال و استفراغ همزمان

- مدفوع آبکی

- خون در مدفوع

- درد شدید یا مداوم معده

- علائم کم آبی بدن

اگر کودک اسهال مداوم دارد، باید به پزشک مراجعه شود. اکثر موارد طی ۵ تا ۷ روز از بین می روند.

در اطفال با شرایط زیر حتماً به پزشک ارجاع شود:

- در اطفال کمتر از ۱سال: اگر مدت زمان اسهال بیش از ۱روز بود ارجاع شود.

- در اطفال ۱تا۳سال: اگر مدت زمان اسهال بیش از ۲روز بود ارجاع شود.

- در اطفال بیش از ۳سال: اگر مدت زمان اسهال بیش از ۳روز بود ارجاع شود.

بزرگسالان

اگر بیمار اسهال مداوم دارد ، باید به پزشک مراجعه کند. بیشتر موارد در بزرگسالان طی ۲ تا ۴ روز از بین می رود.

در صورت بروز اسهال مداوم و یا موارد زیر بایستی به پزشک مراجعه شود:

- خون در مدفوع وجود دارد.
 - به طور مداوم استفراغ می کند.
 - وزن زیادی از دست داده است.
 - مقدار زیادی اسهال بسیار آبکی را دفع کرده است.
 - در شب رخ می دهد و خواب بیمار را مختل می کند.
 - اخیراً آنتی بیوتیک مصرف کرده یا در بیمارستان تحت درمان قرار گرفته است.
 - علائم کم آبی دارد.
 - مدفوع تیره یا سیاه است - این ممکن است نشانه خونریزی در معده باشد
- برخی از بیماران مبتلا به اسهال حتما باید به پزشک ارجاع داده شوند. در جدول زیر علائم و نشانه هایی که ضرورت ارجاع را در پی دارند، خطر احتمالی و علت ارجاع ذکر شده است.

مواردی از اسهال که نیاز است بیمار به پزشک ارجاع شود:

علائم/نشانه ها	خطر احتمالی/علت ارجاع
تغییر اجابت مزاج (طولانی مدت) در بیماران با سن بیش از ۵۰ سال	احتمال بدخیمی
اسهال به دنبال مسافرت بخصوص به مناطق گرمسیری	احتمال ژiardiazis
اسهال بیش از ۲ تا ۳ روز در اطفال و سالمندان و بیمارانی که قادر به نوشیدن مایعات نیستند.	خطر دهیدراسیون
وجود خون یا مخاط در مدفوع درد شدید شکمی احتمال fecal impaction (گیر کردن مدفوع در روده) در سالمندان	خارج از حیطه خود درمانی و درمان توسط داروساز
استثنا (دفع چربی بیش از حد طبیعی در مدفوع)	احتمال سندرم های سوء جذب

نحوه تشخیص علت اسهال توسط پزشک

پرسش از بیمار

برای تشخیص علت اسهال ، پزشک ممکن است سوالاتی از بیمار بپرسد ، مانند:

- مدفوع چگونه است ؟ برای مثال ، اگر بسیار آبکی است یا خون در مدفوع وجود دارد.
- هر چند وقت یکبار باید به توالت برود؟
- آیا علائم دیگری مانند درجه حرارت بالا (تب) دارد؟
- این که آیا با شخص دیگری که اسهال دارد در تماس بوده یا اخیراً به خارج سفر کرده است؟ این ممکن است به این معنی باشد که بیمار به عفونت مبتلا شده است.
- آیا اخیراً جایی غذا خورده است؟ - این ممکن است به معنی مسمومیت غذایی باشد.
- آیا دارویی مصرف می کند؟ آیا اخیراً تغییر کرده است؟
- این که اخیراً استرس داشته یا مضطرب بوده است؟

تست نمونه مدفوع

پزشک ممکن است تست نمونه مدفوع از بیمار بخواهد تا مورد تجزیه و تحلیل جهت نشانه ایی از عفونت قرار

گیرد، اگر بیمار این علائم را داشته باشد:

- اسهال مداوم که بیش از دو هفته طول کشیده است.
- خون یا چرک در مدفوع .

- علائمی که بر کل بدن بیمار تأثیر می گذارد ، مانند تب یا کم آبی بدن.
- ضعف سیستم ایمنی بدن. به عنوان مثال ، افراد مبتلا به HIV
- اخیراً به خارج سفر کرده است.
- اخیراً در بیمارستان بوده یا آنتی بیوتیک مصرف کرده است.

آزمایش خون

در صورت مشکوک بودن اسهال به دلیل یک بیماری زمینه ای ، ممکن است پزشک معالج آزمایش خون را پیشنهاد دهد.

به عنوان مثال ، خون را برای علائم التهاب ، که ممکن است نشان دهنده بیماری التهابی روده باشد ، آزمایش می کنند.

معاینه راست روده

اگر بیمار اسهال مداوم با دلایل نامشخص دارد ، به ویژه اگر بالای ۵۰ سال دارد ، پزشک معالج ممکن است معاینه دیجیتال مقعدی (DRE) را توصیه کند.

در طول DRE ، پزشک پس از استفاده از یک دستکش، یک انگشت را به داخل مقعد وارد می کند تا هرگونه ناهنجاری را احساس کند. این می تواند برای تشخیص شرایطی که بر راست روده و روده بیمار تأثیر می گذارد مفید باشد.

تحقیقات بیشتر

اگر اسهال مداوم باشد و پزشک معالج نتواند علت آن را بیابد ، ممکن است برای بررسی بیشتر به بیمارستان ارجاع دهد تا تست های زیر انجام شود:

- سیگموئیدوسکوپی - ابزاری به نام سیگموئیدوسکوپ (یک لوله نازک و انعطاف پذیر با دوربین کوچک و نور در یک انتها) که از مقعد وارد شده و به داخل روده فرستاده می شود.
- کولونوسکوپی - روشی مشابه که از لوله بزرگتری به نام کولونوسکوپ برای بررسی کل روده استفاده می شود.

خود درمانی اسهال

اسهال معمولاً پس از چند روز بدون درمان برطرف می شود ، به ویژه اگر ناشی از عفونت باشد.

در کودکان ، اسهال معمولاً ظرف ۵ تا ۷ روز از بین می رود و بندرت بیش از ۲ هفته طول می کشد.

در بزرگسالان ، اسهال معمولاً ظرف ۲ تا ۴ روز بهبود می یابد ، اگرچه برخی از عفونت ها می توانند یک هفته یا بیشتر طول بکشد.

در حالی که بیمار منتظر از بین رفتن اسهال خود است ، می تواند با رعایت توصیه هایی که در زیر ذکر شده است، علائم خود را کاهش دهد.

نوشیدن مایعات

برای جلوگیری از کم آبی بدن ، نوشیدن مقدار زیاد مایعات بسیار مهم است ، به ویژه اگر بیمار استفراغ نیز می کند، باید جرعه های کوچک و مکرر آب بنوشد.

در حالت ایده آل ، بزرگسالان باید مقدار زیادی مایعات حاوی آب ، نمک و شکر بنوشند. به عنوان مثال می توان آب مخلوط با آب میوه و آب سوپ را نام برد. اگر مایعات کافی نوشیده شود ، ادرار زرد روشن یا تقریباً شفاف می شود.

همچنین برای نوزادان و کودکان کم آبی بدن بسیار مهم است. به کودک باید مکرر جرعه های آب داده شود ، حتی اگر استفراغ می کند. مقدار کم بهتر از هیچ است.

باید از آب میوه یا نوشابه های گازدار اجتناب کرد زیرا می تواند اسهال را در کودکان بدتر کند.

اگر نوزاد از شیر مادر و یا شیر خشک استفاده می کند و اسهال دارد ، باید سعی شود نوزاد به طور معمول همیشه، تغذیه شود.

در صورت بروز علائم کم آبی ، فوراً به پزشک مراجعه شود.

غذا خوردن

نظرات در مورد زمان خوردن و آنچه در صورت اسهال باید خورده شود، متفاوت است. با این حال ، اکثر متخصصان معتقدند که باید به محض آنکه بیمار توانست، از غذای جامد استفاده کند. غذای کم و سبک بخورد و از خوردن غذاهای چرب یا تند خودداری کند. نمونه های خوب سیب زمینی ، برنج ، موز ، سوپ و سبزیجات آب پز هستند. غذاهای شور بیشترین کمک را می کنند.

اگر بیمار اشتهای خود را از دست داده است، نیازی به خوردن نیست، اما باید به محض احساس توانایی، به نوشیدن مایعات و خوردن ادامه دهد.

اگر کودک دچار کم آبی شده است، تا زمانی که مایعات کافی ننوشیده است، نباید به او غذای جامد داد. هنگامی که علائم کم آبی بدن متوقف شد، می توانند رژیم غذایی معمول خود را شروع کنند.

اگر کودک کم آب نیست رژیم غذایی معمولی را به او بدهید. در صورت امتناع از خوردن، به او مایعات بدهید و منتظر بمانید تا اشتهای او باز گردد.

درمان با داروهای OTC*

در اغلب موارد، اسهال تنها ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول میکشد و مهمترین هدف درمانی کاهش احتمال بروز دهیدراسیون بالقوه می باشد. داروهایی که در OTC تراپی اسهال استفاده می شوند شامل ORS و لوپرامید هستند.

فرآورده هایی نظیر بیسموت ساب سالیسیلات، کائولین و پکتین نیز در برخی از کشورها وجود دارد.

* : منظور از داروهای OTC (Over The Counter) داروهایی است که بدون نسخه پزشک از داروخانه می توان تهیه کرد.

محلول سرم خوراکی (ORS=Oral rehydration solution)

عرضه ORS در بازار دارویی یکی از مهمترین پیشرفتهای پزشکی بود. درمانی ساده اما به شدت مؤثر که مرگ و میر ناشی از اسهال را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. تهیه محلولهای سرم خوراکی بدون نسخه امکان پذیر است. آنها در آب حل می شوند و جایگزین نمک، گلوکز و سایر مواد معدنی مهم می شوند که در صورت کم آبی بدن از بین می روند. ORS را می توان برای تمام گروه ها استفاده نمود. عارضه جانبی یا تداخل دارویی خاصی ندارد. حجم مورد استفاده از ORS بستگی به میزان مایع از دست رفته دارد. از آنجا که شیرخواران و سالمندان بیشتر از سایر گروههای سنی در معرض دهیدراتاسیون هستند مصرف ORS در آنها از اهمیت به سزایی برخوردار است.

در بزرگسالان طی ۲ ساعت اول باید ۲ لیتر ORS تجویز شود و در ادامه ضمن مصرف مایعات بدون محدودیت، توصیه میشود به ازاء هر بار دفع مدفوع شل یا استفراغ ۲۰۰ میلی لیتر از محلول ORS مصرف شود. اگر محلول هر ۵ تا ۱۰ دقیقه جرعه جرعه نوشیده شود بهتر از آن است که حجم زیادی از آن با فواصل طولانی تر مصرف شود. در شیرخواران یک تا یک و نیم برابر حجم معمول شیر مصرفی باید ORS تجویز شود. در بارداری و شیردهی نیز مصرف ORS مجاز است.

هر ساشه ORS نیاز به ۲۰۰ میلی لیتر آب جهت تهیه محلول دارد. برندهای مختلف طعم های مختلف دارند. ORS باید پس از تهیه در یخچال نگهداری شود.

در صورتی که ORS در دسترس نباشد میتوان به بیمار توصیه کرد حجم مایعات دریافتی خود را افزایش دهد، به خصوص استفاده از آب مرکبات که گلوکز و پتاسیم دارند و سوپ که حاوی سدیم کلراید می باشد.

لوپرامید

در کشور ما لوپرامید به صورت قرص ۲ میلی گرم موجود است. دوز دارو ۲ قرص ابتدا (۴ میلی گرم) و سپس یک قرص به ازاء هر بار اسهال می باشد. لوپرامید اثرات سیستم اعصاب مرکزی (CNS) بسیار کمی دارد هر چند تضعیف CNS و دپرسیون تنفسی با آن گزارش شده است.

حداکثر دوز لوپرامید که میتوان به صورت OTC به بیمار توصیه کرد روزانه ۱۶ میلی گرم (۸ قرص) می باشد. در کودکان کمتر از ۱۲ سال نیز تأییدیه مصرف ندارد. در مجموع لوپرامید پروفایل عوارض مطلوبی دارد هرچند کرامپ شکم، تهوع، استفراغ، خستگی، خواب آلودگی، گیجی و خشکی دهان با این دارو گزارش شده است. لوپرامید در کاهش حرکات دستگاه گوارش سودمند است به خصوص در بیمارانی که خارج از منزل هستند و استفاده آسان از سرویس بهداشتی برایشان امکان پذیر نباشد. افرادی که در منزل هستند تا حد امکان لوپرامید استفاده نکنند زیرا اسهال خود می تواند به دفع ویروس ها یا باکتری های عامل بیماری کمک نماید.

درمان در بیمارستان

گاهی اوقات ، اگر بیمار به کم آبی دچار شود ، ممکن است به درمان در بیمارستان نیاز داشته باشد. درمان شامل تجویز مایعات و مواد مغذی مستقیماً به داخل ورید (داخل وریدی) است.

درمان علت زمینه ای

اگر تشخیص داده شده است که بیماری خاصی باعث اسهال شده است ، درمان آن بیماری ممکن است به بهبود علائم کمک کند.

مثلاً:

- سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را می توان با تغییر رژیم غذایی و داروها درمان کرد.
- بیماری التهابی روده را می توان با داروهایی که به کاهش التهاب روده کمک می کنند ، درمان کرد.
- بیماری سلیاک با حذف غذاهای حاوی گلوتن از رژیم غذایی قابل درمان است.
- سوء جذب اسید صفراوی را می توان با داروهایی که به توقف تجمع صفرا در دستگاه گوارش کمک می کند ، درمان کرد.

پیشگیری از اسهال

برای جلوگیری از گسترش عفونت هایی که باعث اسهال می شوند، همیشه باید استانداردهای بهداشتی بالایی را رعایت کنید. از جمله :

- بعد از رفتن به توالت و قبل از خوردن یا تهیه غذا ، دستان خود را کاملاً با صابون و آب گرم بشویید.
- توالت ، را پس از هر بار اسهال با مواد ضدعفونی کننده تمیز کنید.
- از به اشتراک گذاشتن حوله ، کارد و چنگال یا ظروف با دیگران خودداری کنید.

- لباسها و ملحفه های کثیف و آلوده را جدا از سایر لباسها و در بالاترین دمای ممکن به عنوان مثال ، ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر بشویید.
- حداقل تا ۴۸ ساعت پس از آخرین بار اسهال از بازگشت به محل کار یا مدرسه خودداری کنید و به مدت ۲ هفته پس از آخرین بار اسهال ، از رفتن به استخرهای شنا خودداری کنید.

بهداشت غذایی

رعایت بهداشت غذایی از ابتلا به اسهال در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می کند. لذا ضروری است که:

- مرتباً دست ها ، سطوح و ظروف را با آب گرم و صابون بشویید.
- هرگز غذاهای خام و پخته را با هم ذخیره نکنید.
- مطمئن شوید که مواد غذایی به درستی در یخچال نگهداری می شوند.
- همیشه غذای خود را کاملاً بپزید.
- هرگز غذاهایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است را مصرف نکنید.

واکسن روتاویروس

روتاویروس یک ویروس است که معمولاً باعث اسهال در کودکان می شود. واکسنی که به محافظت از کودکان در برابر روتاویروس کمک می کند ، اکنون بخشی از برنامه معمول واکسیناسیون دوران کودکی است. در سال ۲۰۰۶ دو واکسن جدید خوراکی علیه روتاویروس توسط European Medicine Agency و FDA تایید شد. در انگلستان از سال ۲۰۱۳ واکسن روتاویروس (Rotarix) به برنامه روتین واکسیناسیون اطفال اضافه شد.

این واکسن به محافظت از کودکان در برابر روتاویروس کمک می کند و اکنون بخشی از برنامه معمول واکسیناسیون دوران کودکی است. این واکسن به صورت مایع و در دهان نوزاد چکانده می شود. واکسن خوراکی به صورت دو دوز شامل دوز اول در دو ماهگی و دوز دوم در سه ماهگی تجویز می شود. عرضه واکسن منجر به کاهش ۷۰ درصدی در بروز عفونت های ناشی از روتاویروس گردیده است.

پیشگیری از اسهال مسافران

هیچ واکسنی وجود ندارد که بتواند شما را از همه علل احتمالی اسهال مسافران حفظ کند. بهترین راه برای جلوگیری از آن رعایت خوب بهداشت غذا و آب در سفر است.

اگر به کشوری سفر می کنید که استانداردهای بهداشت عمومی پایین است ، باید از موارد زیر اجتناب کنید:

- آب لوله کشی - آب باید حداقل یک دقیقه جوشانده شود، اگر مطمئن نیستید که نوشیدن آن بی خطر است.
- تکه های یخ و بستنی
- غذاهای دریایی ، گوشت و مرغ خام یا نیم پز
- غذاهایی که ممکن است حاوی تخم مرغ نپخته باشند ، مانند سس مایونز
- شیر و محصولات لبنی غیرپاستوریزه مانند پنیر
- میوه و سبزیجات با پوست آسیب دیده
- سالاد

قدردانی

از جناب آقای دکتر علیرضا مرتضوی، معاونت محترم غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و نیز جناب آقای دکتر سعید شریعت سرپرست محترم واحد تعالی سازمانی آن معاونت که امکان تهیه این مطلب را فراهم آوردند بسیار سپاسگزارم.

منابع:

- Rutter P. *Community Pharmacy; Symptoms, Diagnosis and Treatment*, Fourth Edition. Elsevier, 2017, Chapter 7, Pages 172-9.
- <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/diarrhoea#:~:text=Diarrhoea%20is%20where%20you%20frequently,nausea%20and%20vomiting>