



الإسهال ما هو الإسهال

هو عبارة عن زيادة في خروج براز لين مصحوباً بفقدان كبير في السوائل والأملاح المعدنية ويحدث عادة أكثر من ثلاث مرات في اليوم وغالباً ما يكون بسبب الجراثيم أو أسباب أخرى.

أسباب الإسهال

- البكتيريا أو الفيروسات
- تناول أطعمة غير نظيفة أو أطعمة مهيجة أو فاسدة
- التوتر النفسي
- أمراض الأمعاء الدقيقة
- الإسهال الناتج عن تفاعل بعض الأدوية



بعض النصائح والإرشادات في حالة الإصابة بالإسهال

- شرب الكثير من السوائل مثل الماء، والشورية، والعصائر، لتعويض الجسم عن ما فقده من معادن وأملاح بسبب الإسهال.
- تناول جرعات قليلة من السوائل طوال النهار وتجنب شرب السوائل الساخنة أو الباردة جداً.
- تناول كميات بسيطة من الطعام طوال اليوم بدلاً من تناول وجبات كبيرة لتسهيل عملية الهضم.

الجدول أدناه يوضح احتياجات الجسم من الماء في اليوم:

الفئة العمرية	كمية الماء
الأطفال	من ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم
الكبار	من ٦ إلى ٨ أكواب في اليوم

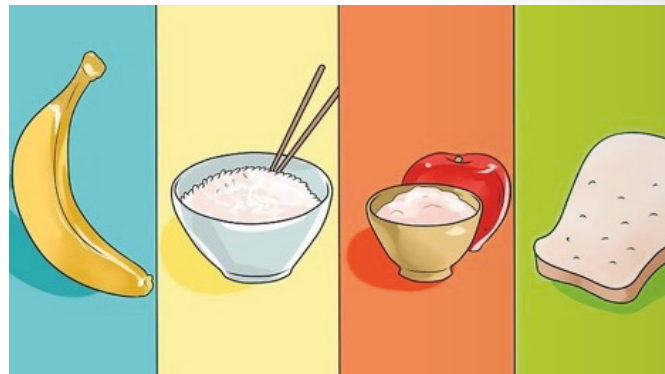
أسباب الإسهال

- الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه المجففة – الحبوب الكاملة – قشر الفواكه والخضروات – الفشار – المكسرات.
- الأطعمة التي تسبب الغازات مثل البقوليات – الملفوف – المشروبات الغازية.
- الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون – البهارات – السكريات.

الخضروات النيئة (البصل - الكرفس - الزهرة)	الحليب ومنتجات الألبان
الأطعمة المقلية والدهنية	الأطعمة الغنية بالتوابل
الفواكه الحمضية (الأناناس - الكرز - التوت - التين - العنب)	الأطعمة المصنعة وبالأخص التي تحتوي على مواد مضافة
القهوة - الغازيات - مشروبات الكافيين	المحليات الصناعية

احرص على تناول الأطعمة التالية للتخفيف من حدة الإسهال

- الموز
- الأرز
- مهروس التفاح
- الخبز المحمص



عندما تقل حدة الإسهال ويصبح الشخص قادراً على هضم الأطعمة بشكل مريح، يمكن البدء تدريجياً بإدخال بعض الأطعمة:

- لحم الدجاج الأبيض بدون الجلد، الأرز المطهو على البخار، الخبز الأبيض، المعكرونة من دون صلصة، والفواكه المعلبة أو المطبوخة بدون قشرة.
- شرب وتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، مثل المرق والحساء والبسكويت والمعجنات.
- شرب وأكل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، مثل عصائر الفاكهة، والبطاطس بدون القشرة، والموز.
- تناول الأطعمة الغنية بالبكتين مثل التفاح والموز.
- شرب ما لا يقل عن ٨ كوب من السوائل بعد كل حركة أمعاء سائلة (إسهال).
- استشر طبيبك، قد ينصحك بتناول مشروبات غنية بالأملاح.



BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

17 240 444

www.alkindihospital.com

@alkindihospital





Causes:

- ◀ Bacterial infection
- ◀ Viral infection
- ◀ Tension
- ◀ Food intolerance and spoilt food
- ◀ Intestinal diseases
- ◀ Reaction to medicines



How to manage diarrhea?

Drink plenty of fluids: Drink fluids such as water, soup, juices, etc. to replace those lost by diarrhea.

Have small quantities at a time slowly. Also clear soup or broth replaces lost salts.

AVOID caffeinated, very hot, or very cold drinks.

Age	Fluids requirement
Children	4-6 cups/day
Adults	6-8 cups/day

Foods to avoid: Foods that can make diarrhea and cramping worse:

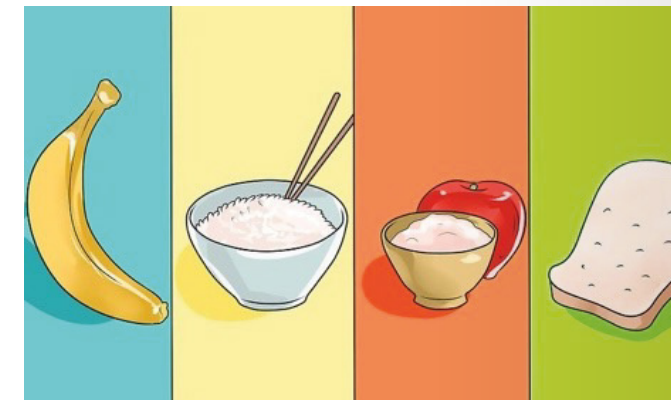
Raw vegetables (onions/ cabbage/ celery)	Milk and dairy products
Rhubarb	Fried, fatty, greasy foods
Corn	Spicy foods
Citrus fruits and other fruits, like pineapples, cherries, seeded berries, figs, currants, and grapes	Processed foods
coffee, soda, and other caffeinated or carbonated drinks	Artificial sweeteners, including sorbitol

Foods to include:

Eating small meals and snacks often throughout the day is usually easier to tolerate than eating large meals two or three times a day.

A good choice of foods for diarrhea

- ◀ **B-** bananas- help replace lost nutrients
- ◀ **R-** rice- easily digested
- ◀ **A-** apple sauce – provides sugars for energy
- ◀ **T-** toast- easy to tolerate



When these foods are being well tolerated, then you can add other bland low fiber foods such as:

- ◀ Chicken- white meat without the skin, steamed rice, crackers, white bread, pasta noodles without sauce, and canned or cooked fruits without skins.
- ◀ Drink and eat high-sodium foods, such as broths, soups, crackers, and pretzels.
- ◀ Drink and eat high-potassium foods, such as fruit juices and nectars, potatoes without the skin, and bananas.
- ◀ Eat foods high in pectin, such as applesauce and bananas.
- ◀ Drink at least 1 cup of liquid after each loose bowel movement.
- ◀ Consult your doctor, an oral re-hydration solution might be considered..



Diarrhea

What is diarrhea?

Loose, watery stools accompanied with loosing lots of liquids and minerals, occurring more than three times a day.

BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

17 240 444

www.alkindihospital.com

[f](#) [@](#) [@alkindihospital](#)

