



# الاسهال ما هو الاسهال

هو عبارة عن زيادة في خروج براز لين مصحوبا بفقدان كبير في السوائل والأملاح المعدنية ويحدث عادة أكثر من ثلاث مرات في اليوم وغالبا ما يكون بسبب الجراثيم او اسباب أخرى.

## أسباب الاسهال

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



## بعض النصائح والارشادات في حالة الإصابة بالاسهال

- شرب الكثير من السوائل مثل الماء والشورية و العصائر لتعويض الجسم ما فقده من المعادن والاملاح بسبب الاسهال.
- تناول جرعات قليلة من السوائل طوال النهار وتجنب شرب السوائل الساخنة أو الباردة جدا.
- تناول كميات بسيطة من الطعام طوال اليوم بدلا من تناول وجبات كبيره يسهل عملية الهضم.

الجدول أدناه يوضح احتياجات الجسم من الماء في اليوم:

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

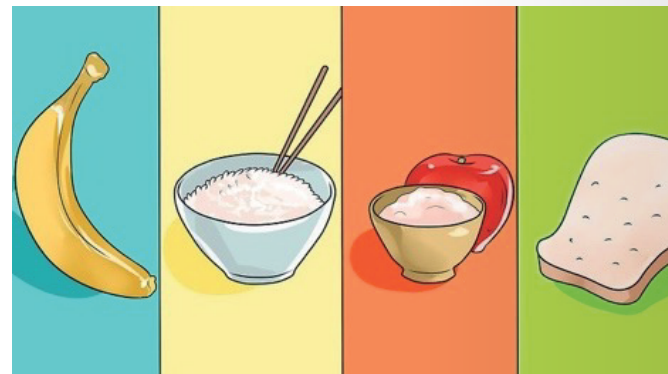
## أسباب الاسهال

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

الخضروات النية ( البصل - كرفس - الزهرة )	الحليب و منتجات الألبان
الأطعمة المقلية و الدهنية	الأطعمة الغنية بالتوابل
الفواكه الحمضية ( اناناس - كرز - توت - التين - العنب )	الأطعمة المصنعة و بالخاصة التي تحتوي على مواد مضافة
القهوة - الغازيات - المشروبات بالكافيين	المحليات الصناعية ( السوربتول )

أحرص على تناول الأطعمة التالية للتخفيف من حدة الإسهال

- الموز
- الارز
- مهروس التفاح
- الخبز المحمص



عندما تقل حدة الاسهال ويصبح الشخص قادر على هضم الاطعمة بشكل مريح، يمكن البدء تدريجيا بإدخال بعض الأطعمة:

- لحم الدجاج الأبيض بدون الجلد ، الأرز المطهو على البخار، الخبز الأبيض ، المعكرونة بدون 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 الجلد ، والموز.
- تناول الأطعمة الغنية بالبكتين مثل التفاح والموز.
- شرب ما لا يقل عن ١ كوب من السوائل بعد كل حركة الأمعاء فضفاضة.
- بعد استشارة الطبيب ، يمكن شرب مكملات غذائية



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:

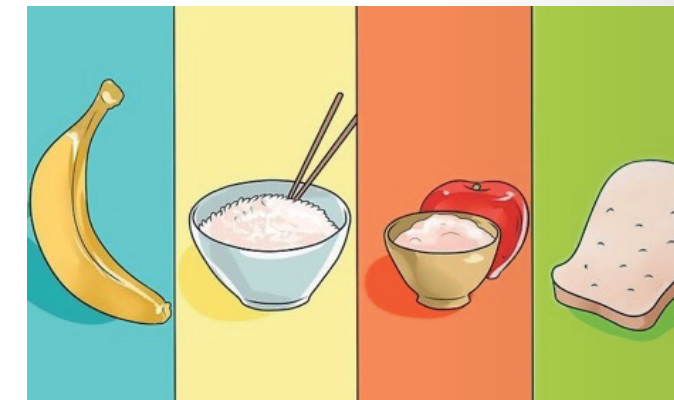
Raw vegetables (onions/ cabbage/ celery)	Milk and dairy products
Rhubarb	Fried, fatty, greasy foods
Corn	Spicy foods
Citrus fruits and other fruits, like pineapples, cherries, seeded berries, figs, currants, and grapes	Processed foods
coffee, soda, and other caffeinated or carbonated drinks	Artificial 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 supplement 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](http://www.alkindihospital.com)

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

