

الإسهال الحاد عند البالغين

التغذية

- تناول وجبات خفيفة ومتكررة، خمس وجبات في اليوم.
- بعض الأطعمة والمشروبات تزيد من حرقة المعدة. تجنب أكل الدهون مثل اللحوم الحمراء والنقانق والأطعمة المقلية والمعجنات والحليب ومنتجات الألبان غير الخالية من الدسم. يمكن للشوكولاتة والأطعمة الحارة والليمون والبرتقال الحامض أن يزيد من حرقة المعدة، وكذلك القهوة والشاي والنعناع والمشروبات الكحولية وتلك التي تحتوي على الكولا أو الغازات.
- يوصى بتناول الخضار والبطاطس والفاكهة الموسمية.

تدابير أخرى

- ارتد ملابس فضفاضة لتجنب الضغط على البطن (احذر من أحزمة المقاعد!).
- إذا كنت تعاني من السمنة، انقص من وزنك لتقلل الضغط على معدتك، فهذا سيساعدك.
- يزيد التدخين من الحرقة، توقف عن التدخين.



- يمكن أن تسبب بعض الأدوية الارتجاع المرئي (مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب وبعض الهرمونات والحبوب المنومة وما إلى ذلك). إذا تناولتها، استشر مع طبيب الأسرة: قد يكون من المستحسن تغييرها بأدوية أخرى.

يوجد حمض قوي جدا في المعدة لا يسبب أي إزعاج لأن جدرانه مهيأة لتحمله.

عندما يرتفع الحمض من المعدة إلى المريء، نشعر بالحرقة لأن جدران المريء أكثر حساسية. وهذا ما يسمى بالارتجاع المعدي المريئي. التدابير العامة التالية بسيطة وتحسن الأعراض.

التدابير والوضعية

- انتظر من 2 إلى 3 ساعات بعد تناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش أو الاستلقاء. خلال هذه الفترة يمكنك شرب الماء، ولكن لا ينصح بالسوائل الساخنة والأطعمة الدهنية.



- تجنب الانحناء إلى الأمام والنوم بعد تناول الوجبات (القبيلة).
- ارفع أرجل رأس السرير 15 سم (ضع بعض المسامير الخشبية مثلا).