

الفصل الحادي عشر

الإسهالات

لقد عانى معظمنا من الإسهالات الخمجية أو اللاخمجية في يوم من أيام الطفولة أو الشباب ، وعندما تترافق بالأقياء تدعى الحالة التهاب المعدة والأمعاء الحاد (مع العلم بأنَّ هناك حالات لا ترافقها الأقياء) ، والحقيقة أنَّ تعبير الإسهال اللاخمجي هو خطأ تسمية ، فلا بد من وجود حمة راشحة أو جرثوم ما ، أي لا بدَّ من وجود تلوث ما . فضع ذلك في دماغك إذا كان لديك أكثر من ولد واحد ، فقد تسري العدوى . وإن غياب الحمى عند الكهل أثناء الإسهال يطمئننا ، وأما عند الأطفال فقد يكون الإسهال خَطِراً عليهم ويحتاج إلى إسعاف فوري بسبب التجفاف الذي قد يتعرض له الطفل خلال فترة وجيزة ، ومن علاماته قلة تبول الرضيع ، وشدة عطشه ومعاناته من التعب والإنهاك أو الهياج ، وفي الحالات الشديدة تغور العينان واليافوخ الأمامي (الناعط) من قمة الرأس ، وعندما يبكي الرضيع بلا دموع أو يتوقف إلبابه (جفاف اللعاب) ولا تنتظر هذه العلامات المتأخرة لتباشر بالإنقاذ ، فالتجفاف سيكون بمرحلة خطيرة إذا انتظرت حتى تشاهد هذه العلامات .

والحل السريع في المعالجة هو تعويض السوائل بالسرعة الممكنة ، واختيار السائل المناسب . ولا يجوز إعطاء الكولا التجارية ، وعصير الفاكهة والمشروبات الرياضية للرضع والأطفال المصابين بالإسهال لاحتوائها على السكريات . ولكن تعطى السوائل الخاصة بتجفاف الأطفال التي يجب عليك أن تكون محتفظاً بعبوة منها في البيت (هناك أنواع تجارية تجدها في البقاليات .

مثل البدياليت Pedialyte ، والرايسليت Ricelyte . . فهي لا تعوض السوائل المفقودة بالإسهال فقط بل المعادن والشوارد أيضاً) .

وأفضل الأغذية المعिضة أثناء إسهال الطفل هو Isomil DF ، لاحتوائه على ألياف الصويا ، التي توقف الإسهال أسرع من تلك التي تحتوي على الصويا الأساسية . وليس من السهل إعطاء الطفل المصاب بالأقياء السوائل أو الأغذية ، ولكن لا بد من متابعة إعطائها على الرغم من الأقياء (يجب إعطاء نصف كوب كل ساعة للأطفال دون الستين من العمر حتى يتوقف الإسهال - ولو كانوا يعانون من الأقياء - ويعطى الأطفال فوق الستين كوباً كل ساعة ، ثم يُتابع إطعام الطفل من الوجبة المناسبة له) .

ويفضل بعضهم تجنب حليب الثدي لوجود سكر اللاكتوز فيه ، وإذا كان الطفل قادراً على تناول المواد الصلبة فيمكن إعطاؤه الرز ، وماء الرز ، والموز ، والحبوب الساخنة ، والمعكرونة العصائية . وإذا استمر الإسهال أكثر من أربع وعشرين ساعة فعليك بمراجعة اختصاصي الأطفال .

وأما في معالجة إسهال الكبار ، فيجب إعاضة الملح والبوتاسيوم وبعض المعادن التي تطرح مع سائل الإسهال ، بالإضافة للسوائل . ويمكن تأمين توازن الشوارد والسوائل عند الكبار بتناول الكثير من العصير ، وشرايح التفاح (بدون القشر) ، وعصير التفاح (بدرجة حرارة الغرفة ، لأنّ العصير البارد يثير الإسهال) ، وعندما يبدأ البراز بالتماسك يمكنك إضافة الأغذية القليلة الألياف كالنشويات (الباستا ، والرز ، والبطاطا) وبعض البروتين (كالدجاج المسلوق) .

وتجنب مشتقات الحليب لعدة أيام خشية نقص خميرة اللاكتاز الضرورية لهضمها . ثم أضف الألياف تدريجياً إلى الطعام حتى تصل إلى المقادير الاعتيادية قبل حدوث الإسهال .

هناك إسهالات وبائية في شمال شرق أمريكا ناجمة عن تلوث البَيْض ، ولذلك لا تأكل البَيْض هناك إلاّ بعد غليه مدة ثلاث دقائق على الأقل . وإذا

كانت هناك وافدة في منطقتك فتجنب تناول سلطة قيصر طيلة فترة الوافدة ، أو حضرها بنفسك دون شرائح البيض .

وإذا كان اللحم الذي تريد إعداده مجمداً في الجمادة ، فعليك بإخراجه منها قبل يوم أو يومين من طبخه ، ولا تتركه أكثر من ذلك ، فهذا يسمح بنمو الجراثيم التي تسبب الإسهالات . ولا يجوز حفظ الطعام المطبوخ أكثر من ثلاثة أيام في الثلاجة لأن اللحم سيفقد قيمته الغذائية بل قد يتلف تلفاً مضرًا بصحتك .

ومن المهم أيضاً تدمير إسهالات الشيوخ ، فأجسامهم لا تصحح الاضطرابات الشاردية بسرعة ، وبشكل كامل كالشباب ، وقد تكون آليات حس العطش عندهم مخربة . ولذلك يمكن أن يكونوا أكثر تجفافاً من الحقيقة التي نراهم عليها .

