

# ماذا تفعل عند الإصابة بالإسهال؟

الإسهال هو إخراج براز رخو أو مائي عدة مرات في اليوم، وقد يصاحبه شعور بعدم الارتياح أو قد يحدث بدون ذلك. يحدث الإسهال عندما لا يتم امتصاص الماء في الأمعاء (القولون أو الأمعاء) مرة أخرى إلى الجسم. وقد يؤدي الإسهال إلى فقدان الشهية، والجفاف، وآلام البطن، والعدوى، والشعور بالضعف.

## ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع الإسهال؟

اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عما إذا كان من المحتمل أن تصاب بالإسهال لأي سبب. وإذا بدأت تعاني من الإسهال، فقد تساعدك النصائح التالية



### حاول تناول الأطعمة والمشروبات التالية:

- السوائل الصافية، مثل الماء، أو الشاي الخفيف، أو عصير التفاح، أو المرق الصافي، أو الجيلي الشفاف
- الأطعمة المألحة، مثل الشوربات، أو مشروبات الرياضيين، أو البسكويت المملح، أو البريتزل
- الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل بعض عصائر الفاكهة كعصير التفاح والنيكتار، ومشروبات الرياضيين، والبطاطا مع القشر، والموز
- وجبات صغيرة وسهلة الهضم، مثل الأرز، والمعكرونة، والدجاج منزوع الجلد، والخبز الأبيض المحمص، والبطاطا المهروسة، والشوربة قليلة الملح، والبيض المطهو جيداً

### تجنب تناول أو شرب أو استخدام ما يلي:

- الأطعمة شديدة السخونة أو الحارة
- المشروبات الحمضية، مثل عصير الطماطم، وعصائر الحمضيات، وعصير القراصيا (البرقوق)، والمشروبات الغازية
- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل المكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة، والفاصولياء والبازلاء، والفاواكه المجففة، والفاواكه والخضراوات النيئة
- الأطعمة عالية الدهون، مثل الأطعمة المقلية والدسمة
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول
- العلكة الخالية من السكر والحلوى المصنوعة من كحوليات السكر (مثل السوربيتول، أو المانيتول، أو الزيليتول)
- المعجنات، والحلوى، والحلويات الدسمة، والجيلي
- الحليب أو منتجات الألبان. ويُعدّ الزبادي ولبن الخضّ خيارين مقبولين عادةً
- التبغ

## ما أسباب الإسهال لدى المصابين بالسرطان؟

هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى الإسهال لدى الشخص المصاب بالسرطان، من بينها:



- العلاج الكيميائي، أو العلاج الموجه، أو العلاج المناعي
- العلاج الإشعاعي لمنطقة البطن
- العدوى
- بعض الأدوية
- بعض أنواع السرطان، مثل سرطان البنكرياس، والمعدة، والقولون والمستقيم
- الجراحة التي يتم فيها استئصال جزء من الأمعاء
- التوتر والضغط النفسي
- تناول أطعمة قد لا تناسبك
- وجود انسداد في جزء من الأمعاء يسمح بمرور البراز السائل فقط

## كيف يتم علاج الإسهال؟

يشمل التعامل مع الإسهال علاج السبب الأساسي إلى جانب تخفيف الأعراض التي قد تعاني منها. على سبيل المثال:



- الإسهال الناتج عن عدوى قد يحتاج إلى مضادات حيوية أو أدوية أخرى.
- قد تُستخدم أدوية مضادة للإسهال إذا لم يكن سبب الإسهال عدوى.
- تُستخدم الستيرويدات لعلاج الإسهال الناتج عن العلاج المناعي.
- إذا كنت تعاني من جفاف شديد بسبب الإسهال، فقد تحتاج إلى سوائل وإلكتروليتات (أملاح).

## متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



- إذا كنت تعاني من تبرز رخو عدة مرات في اليوم، ما لم يكن فريق الرعاية الصحية قد أخبرك بتوقع ذلك.

- إذا تكرّر الإسهال بشكل واضح خلال يوم واحد (مثل حدوثه سبع أو ثماني مرات).
- إذا شعرت بالدوار أو الإحساس بقرب الإغماء.
- إذا لم يتحسن الإسهال أو ازداد سوءاً أثناء تناول الأدوية التي أوصى بها فريق الرعاية الصحية.
- إذا لاحظت وجود دم في البراز أو حول فتحة الشرج.
- إذا لم تتبول لمدة ١٢ ساعة أو أكثر.
- إذا لم تتمكن من الاحتفاظ بالسوائل لمدة ٢٤ ساعة أو أكثر.
- إذا ظهرت لديك آلام جديدة في البطن، أو تقلصات، أو انتفاخ في البطن.
- إذا أصبت بحمى. وسيخبرك فريق الرعاية الصحية المعالج لك بدرجة الحرارة التي تُعدّ حمى.
- إذا كنت تعاني من إمساك لعدة أيام ثم بدأت بخروج كميات صغيرة من البراز السائل.

## متى يجب الاتصال بـ ٩١١ أو التوجّه إلى قسم الطوارئ؟



اتصل بـ ٩١١ أو توجّه إلى غرفة الطوارئ إذا كنت:

- تعاني من نزيف من المستقيم لا يتوقف
- تشعر بألم شديد ومفاجئ في البطن لا يزول
- غير قادر على التبول أو تناول الطعام لمدة يوم واحد أو أكثر

## ماذا يمكنك فعله لتشعر بتحسن؟



- ارتشف السوائل على مدار اليوم للمساعدة في الوقاية من الجفاف. يمكنك تجربة المصّاصات المجمّدة، أو الجيلي، أو قطع الثلج. واسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عن الكمية الآمنة من السوائل المناسبة لك.

- تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة بشكل متكرر خلال اليوم.
- حاول شرب ما لا يقل عن كوب واحد من السوائل بعد كل تبرز رخو.
- نظّف منطقة الشرج بعد كل تبرز باستخدام مناديل مبلّلة وماء وصابون لطيف، ثم اشطف وجفّف بلطف. أو استخدم مناديل أطفال غير معطرة للتنظيف.
- ضع مرهمًا واقئيًا طارديًا للماء على منطقة الشرج، مثل مرهم فيتاميني A و D أو الفازلين.
- اجلس في حوض ماء دافئ أو خذ حمام مقعدة (Sitz bath).

## ماذا يمكنك أن تفعل أيضًا؟



- احتفظ بسجلّ لحركات الأمعاء لإبلاغ فريق الرعاية الصحية المعالج لك بها.
- تناول أدوية الإسهال حسب تعليمات فريق الرعاية الصحية المعالج لك.
- استشر فريق الرعاية الصحية قبل استخدام أي دواء للإسهال يُصرف دون وصفة طبية.
- بعد توقف الإسهال، ابدأ بتناول وجبات صغيرة ومنتظمة. ابدأ تدريجيًا بإدخال الأطعمة التي تحتوي على الألياف.

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org/arabic](http://cancer.org/arabic) أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345  
نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

