

کسی که اسهال می‌گیرد، مدفوعش شل و آبکی می‌شود. ممکن است از صبح تا ظهر چند بار به دستشویی برود. البته شکم درد هم می‌گیرد و دلش پیچ می‌زند.

یک نوع باکتری است که توی مدفوع حیوانات و آب و خاک زندگی می‌کند.

این باکتری ممکن است داخل مدفوع بعضی حیوانات مثل: سگ، گربه، بز، گوسفند، جوجه و لاک پشت زندگی کند.

اگر مدفوع این حیوانات به بدنشان مالیده شود و ما به آن دست بزنیم دست ما آلوده می‌شود. حالا اگر با همان دست چیزی بخوریم، باکتری‌های اسهال وارد دستگاه گوارش ما می‌شوند و آن وقت اسهال می‌گیریم.

باکتری‌های اسهال توی غذاهای نیم‌پخته زنده می‌مانند. پس بهتر است: گوشت را کاملاً بپزید، طوری که داخلش صورتی نباشد. شیر و تخم‌مرغ را خوب بجوشانید و هیچ وقت تخم‌مرغ را نیمه‌خام مصرف نکنید.

به نظر شما آب آشامیدنی ناسالم به بیماری اسهال ربطی دارد؟ بله، ربط دارد.

آب آشامیدنی، به چه صورت آلوده می‌شود؟ ممکن است فاضلاب از راه زمین‌های اطراف و خاک، وارد چاه بشود و آب را آلوده کند.

اگر لوله‌کشی آب محله و یا خانه، پوسیده و یا پر از ترک باشد، چه می‌شود؟ وقتی آب قطع می‌شود،

لوله‌های پوسیده و ترک خورده، فاضلاب‌های اطراف را به داخل خودشان می‌کشند. بعد که آب وصل شد، بدلیل این که داخل لوله، آلوده به فاضلاب است؛ هر کس این آب را بخورد، اسهال می‌گیرد.

از بهداشتی بودن آب آشامیدنی اطمینان حاصل کنید:

★ خوردن آب سالم خیلی مهم است، مخصوصاً وقتی که یک بیماری میکروبی، شهر و محل ما را آلوده کرده باشد.

★ آب را به مدت یک دقیقه بجوشانید.

★ در جایی که بهداشت ضعیفی دارند، باید از بطری‌های آب سالم که در مغازه‌ها می‌فروشند، استفاده کرد. هیچ وقت از کنار خیابان و یا مغازه، **یخ قالبی نخرید**، چون ممکن است با آب آلوده به میکروب اسهال، تهیه شده باشد.

شنا ربطی به اسهال دارد؟ بله دارد!

★ یک نوع باکتری هست که داخل فاضلاب‌ها و آب‌های آلوده زندگی می‌کند. اگر کسی توی این آب‌ها شنا کند، ممکن است باکتری وارد دستگاه گوارش او بشود و به روده‌هایش برود. آن وقت ممکن است اسهال بگیرد.

★ شما هیچ وقت داخل جوی آب، کانال و آبگیرهایی که فاضلاب واردشان می‌شود، شنا نکنید. داخل هر قطره‌ی بسیار کوچک از این آب‌ها ممکن است میلیون‌ها میکروب وجود داشته باشد.

★ سبزی و صیفی‌جات ممکن است به مدفوع انسان و حیوان آلوده باشند. برای همین همیشه سبزی و کاهو

را قبل از خوردن، چندین بار با آب تمیز بشویید و بعد ضدعفونی کنید. تا آنجا که می‌توانید از سبزی و سالاد رستوران استفاده نکنید.

گوشت را چگونه باید مصرف کنیم؟

★ باید همیشه گوشت را کاملاً بپزیم، طوری که مغز آن به خوبی پخته شود و رنگ صورتی آن از بین برود.

★ بعد از خوردن و شستن گوشت، چاقو و پیشخوان آشپزخانه را به خوبی بشویید تا باکتری‌ها نتوانند پخش شوند.

♦ غذا را گرم مصرف کنید، برای این که خیلی از میکرب‌ها در حرارت از بین می‌روند.

♦ غذای پخته شده را در هوای آزاد نگهداری نکنید.

♦ مگس و پشه را به خانه‌تان راه ندهید. آن‌ها توی زباله‌ها می‌چرخند و روی مدفوع می‌نشینند. بعد به سراغ مواد غذایی می‌روند و با بدن پر از میکروب‌شان، همه جا می‌نشینند: روی ذغال اخته، چاقاله بادام و لبوی دستفروش. روی توت تازه‌ی میوه‌فروشی‌ها، مخصوصاً اگر روباز باشد و آن‌ها را آلوده می‌کنند.

می‌دانید چه موقعی دست‌هایتان را بشوید؟

1. بعد از رفتن به دستشویی و توالت کردن
2. قبل از تهیه مواد غذایی
3. قبل از غذا خوردن
4. قبل از غذا دادن به بچه
5. بعد از شستن و پوشک کردن بچه
6. بعد از تماس با چیزهایی که ممکن است به مدفوع آلوده باشند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No G۴



اسهال

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

می نشینند و آن را فاسد می کنند. خوردن غذای فاسد باعث مسمومت و اسهال می شود.
بهرتر است فقط **بستنی پاستوریزه** بخورید چون که میکروب ندارد و مطمئن است.

چند پیشنهاد:

اگر اسهال گرفتید:

* ممکن است علت اسهال، آلودگی، مسمومیت و حساسیت غذایی نباشد. امکان دارد روده یا قسمتی از دستگاه گوارش اشکالی پیدا کرده باشد. در این صورت پزشک می تواند خیلی راحت و به موقع به شما کمک کند.

* وقتی متوجه شدید اسهال گرفته اید، به هیچ وجه از این مواد غذایی استفاده نکنید: شیر و خامه، سبزیجات و میوه های خام، غذاهای چرب و شیرین، غذاهای پرادویه (مثل: پیتزا و قهوه).

* مایعات بیشتر مصرف کنید، تا بدن شما دچار کم آبی یا بی آبی نشود، در صورتی که قادر به جبران مایعات از دست رفته ی بدنتان نیستید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

* به هیچ وجه داروی ضد اسهال نخورید و فقط به نزد پزشک بروید.

اسهال را جدی بگیرید!

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

پیشگیری بهترین کار است:

* برای پیشگیری از آلودگی سعی کنید بیش تر غذای خانگی بخورید. اگر هم می خواهید بیرون غذا بخورید، جایی بروید که مطمئن باشید بهداشت را رعایت می کنند و غذای سالم به شما می دهند.

چه عواملی باعث اسهال می شود:

* حساسیت غذایی هم می تواند باعث اسهال شود. بعضی ها به شیر و لبنیات و بعضی خوراکی های دیگر حساسیت دارند و با خوردن آن ها اسهال می گیرند. هر بار که یک ماده ی غذایی خوردید و اسهال گرفتید، پیش دکتر بروید تا او علت واقعی را مشخص کند.

* بعضی از داروها مثل آنتی بیوتیک ممکن است باعث اسهال شوند، باید فوراً با پزشک مشورت کرد.

* ممکن است عادت غذایی کسی تغییر کند و این باعث اسهال شود. **چه طوری؟** فرض کنید در خانواده ی شما غذای چرب و شیرین درست نمی کنند. حالا به یک مهمانی می روید، با چنین غذایی از شما پذیرایی می شود. ممکن است شما که عادت ندارید، دچار اسهال شوید.

مسمومیت غذایی هم باعث اسهال می شود. همیشه موقع خریدن کنسرو، سس، شیر، خامه و لبنیات به تاریخ مصرف شان نگاه کنید.

هیچ وقت غذاهای پخته شده را مدت طولانی در هوای آزاد نگذارید، چون میکرب های هوا، روی آن ها