علت ابتلا به اسهال و استفراغ در تابستان

28 تیر 1404

با شروع فصل تابستان و شیوع بسیاری از بیماری ها به سراغ بررسی علت ابتلا به اسهال و استفراغ در تابستان می رویم. با بررسی و دقت در نتایج، می توانیم از بسیاری از درد سر هایی که گریبان گیر اکثر مان می شود، جلو گیری کنیم.

علل ابتلا به اسهال و استفراغ در هوای گرم

مهم ترین علت ابتلا به اسهال و استفراغ در تابستان و شیوع بسیار زیاد آن در این فصل گرم نسبت به فصول دیگر، افزایش شدید فعالیت باکتری ها، ویروس ها و انگل ها است.

از آن جا که بازار سفر های سیاحتی و زیارتی در این فصل نسبت به فصول دیگر بیشتر است و مدیریت برای تغذیه ی مناسب در حین سفر کاری بسیار دشوار است، از مسمومیت غذایی، به عنوان دومین عامل برای ابتلاء به اسهال و استفراغ، می توان نام برد.

بسیار توصیه شده است که از مصرف غذا ها، نوشیدنی ها و دارو های تحریک کننده در هنگام مسافرت جداً پرهیز شود. این گونه مشاهده شده است که مصرف بعضی از غذا ها، نوشیدنی ها و دارو ها سبب اسهال و استفراغ می شوند. این نوع مواد خوراکی قسمت هایی از بدن را تحریک می کنند که درگیر عمل هضم و جذب مواد غذایی هستند و با جلو گیری از عملکرد صحیح و به موقع این اندام ها، سبب ایجاد اسهال و استفراغ می شوند. البته در کودکان به علت حساسیت غذایی، سندرم روده ی تحریک پذیر نیز می تواند موجب اسهال شود.

به هر دلیلی میکروب، ویروس یا هر دو، از طریق آب آشامیدنی یا غذا به دهان ما وارد شوند، صرف نظر از اینکه در چه زمانی یا چه سن و سالی باشیم، به اسهال یا استفراغ یا هردو به صورت هم زمان مبتلا می شویم.

البته از عوامل دیگری هم در ایجاد اسهال می توان نام برد که در رابطه با ویژگی های تغذیه ای و فردی است و ارتباطی به فصول سال ندارد که شامل موارد زیر هستند:

علائم بیماری اسهال و استفراغ

درد در ناحیه ی شکم

مشکل اسهال معمولاً با درد شکم همراه است که در عرض سه روز با رفع مشکل، این درد نیز برطرف می شود.

تهوع

بیمار در مدت سه روز که با مشکل اسهال رو به رو است، ممکن است بار ها دچار حالت تهوع شود. معمولاً پس از رفع اسهال، مشکل تهوع و استفراغ هم برطرف می شوند.

مدفوع شل

در بیماری اسهال به طور معمول بعد از سه روز مدفوع شل کم کم به حالت عادی بر می گردد اما در هنگام اسهال به علت از دست دادن آب زیاد از بدن، بیمار نیاز به درمان پزشکی دارد. کم آبی (Dehydration) از عوارض جانبی و بسیار خطرناک اسهال و استفراغ است.

تب

معمولاً تب به عنوان یکی از علائم عمومی بیماری ها در نظر گرفته می شود. به طور معمول اسهال و استفراغ هم با تب همراه است. وجود تب به معنی بیشتر شدن دمای بدن از میزان طبیعی آن، یعنی ۳۷ درجه سانتیگراد، است. البته هنوز ابهام هایی در زمینه ی اینکه «تب نشانه ی مبارزه ی بدن با عوامل بیماری زا است»، وجود دارد اما گروه زیادی از محققین علم پزشکی بر این باورند که دمای بدن به طور خودکار بالا می رود تا عامل بیماری زا را از بین ببرد.

در اسهال و استفراغ ممکن است تب خفیف ایجاد شود. تب بالا تر از ۴۰ درجه تهدید بزرگی برای بیمار به حساب می آید زیرا در این دما آنزیم ها و بخش های پروتئینی بدن دچار اختلال شده و احتمال تشنج بیمار زیاد می شود(تب بالاتر از ۴۵ درجه ی سانتیگراد، مرگ را به همراه می آورد).

پیشگیری از ابتلا به اسهال و استفراغ

بسیار شنیده ایم که «پیش گیری بهتر از درمان است». راه هایی که توسط آن ها می توانیم تا حد زیادی از اسهال و استفراغ تابستانه جلو گیری کنیم شامل موارد زیر هستند:

شستن مداوم دست ها با صابون و آب و پیش گیری از اسهال و استفراغ در تابستان

دست ها یکی از شایع ترین راه های انتقال میکروب ها، انگل ها و ویروس ها از یک فرد به فرد دیگر یا از محیط زنده و غیر زنده ی بیرون از بدن فرد هستند. از ارزان ترین راه های پیش گیری از انتقال

بیماری ها، شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون است.

به عبارتی حتماً باید ابتدا دست ها را با آب خیس کرده، سپس به میزان کافی به سطح آن ها صابون بمالید تا کف صابون همه ی قسمت های دست ها را بپوشاند. اجازه دهید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دست ها در کف بمانند و سپس با آب روان آبکشی و آنها را خشک کنید.

امتناع از خوردن غذا های نپخته و پیش گیری از اسهال و استفراغ در تابستان

می توان با حرارت دادن بعضی غذا های خام و نیم پخته هم بسیاری از آلودگی ها را از آن ها دور کرد و هم هضم آن ها را راحت تر نمود. با رعایت این موارد می توان در پیش گیری از اسهال در فصل تابستان تا حدی موفق بود.

پرهیز از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی

معمولاً با شروع فصل بهار و تابستان، میوه های تازه ای به بازار می آیند که هضم آن ها، به علت کال بودن، دشوار است و سبب ایجاد دل درد، اسهال و استفراغ می شود. یکی از راه های پیش گیری از این بیماری ها این است که از هر گونه تغییر ناگهانی در رژیم های غذایی پرهیز کنید.

شستن اصولی میوه ها و سبزیجات خام

از آن جا که بیشتر میوه ها و سبزیجات در زمین های کشاورزی کشت می شوند و این زمین ها در دسترس جانوران هستند و از کود حیوانی برای تجدید حیات این زمین ها استفاده می شود، جای تعجب نیست که تمامی میوه ها و سبزیجات باید بسیار دقیق و با وسواس کامل شسته شوند.

توصیه می شود مدتی میوه ها و سبزیجات را کاملاً داخل آب، طوری که آب کاملاً روی آن ها را بپوشاند، قرار دهید تا گل و لای همراه با عوامل بیماری زا در آب ته نشین شوند.

ایجاد عادات غذایی سالم و پیش گیری از اسهال و استفراغ در تابستان

خوردن غذا های آماده نظیر سوسیس و کالباس، غذا هایی که دارای ادویه و مواد افزودنی هستند و نوشابه هایی که در فروشگاه ها ارائه می شوند در بسیاری از مواقع بخصوص در فصل تابستان سبب اسهال و استفراغ می شوند. این گونه غذا ها و نوشابه ها را از برنامه ی غذایی خود و خانواده تان حذف

کنید و به استفاده از غذا های سالم و در زمان های معین روی آورید تا از مبتلا شدن به اسهال و استفراغ رها شوید.

برای درمان اسهال مصرف نوشیدنی های زیر توصیه می شود:

در بیماری اسهال به علت از دست دادن آب همراه مدفوع، بدن دچار کم آبی می شود. هر چند برای درمان، نوشیدن مایعات و آب آشامیدنی پاکیزه به مقدار فراوان توصیه می شود، استفاده مکرر از مایعات و نوشیدنی های فاقد قند و سالم مانند دوغ پروبیوتیک، آب نارگیل، محلول خوراکی ORS بخصوص برای کودکان مبتلاء به اسهال، می تواند مفید باشد.

لازم به توضیح است که پروبیوتیک ها موجودات میکروسکوپی هستند که با وجود این که باکتری هستند اما به «باکتری های خوب» معروف اند و با استفاده از آن ها از طریق خوردن محصولات پروبیوتیکی، از رشد و تکثیر باکتری های بیماری زا جلو گیری می شود که این امر به گوارش بهتر غذا و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می کند.

برای درمان اسهال مصرف نوشیدنی های زیر توصیه نمی شود:

آب میوه و نوشابه های کارخانه ای، به خصوص برای کودکان ممنوع است. این نوشیدنی ها به واسطه ی داشتن قند سبب افزایش اسهال می شوند.

از طرفی نوشیدنی های دارای کافئین و تئین مانند قهوه، چای و نوشابه های گاز دار که سبب تحریک زیاد دستگاه گوارش می شوند، هم چندان مناسب به نظر نمی رسند. مصرف نوشابه های گاز دار باعث نفخ و دل پیچه می شوند که مشکل اسهال و استفراغ را دو چندان می کنند.