

# ما يجب القيام به لحالة الإسهال

What to Do for Diarrhea – Arabic

الإسهال هو عبارة عن خروج غائط رخو أو مائي عدة مرات في اليوم مع الشعور بانزعاج أو عدمه. يحدث ذلك عندما لا يقوم الجسم بامتصاص الماء القابع في الأحشاء (القولون أو الأمعاء) مرة أخرى. يمكن أن يؤدي الإسهال إلى فقدان الوزن وفقدان السوائل واللام البطن وتهيج الجلد والضعف.

## لا تأكل أو تشرب أو تستخدم هذه الأشياء:

- الأطعمة الساخنة جدًا أو التتبيلات الحارة
- الأطعمة الغنية بالألياف مثل المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والفاصوليا والبازلاء والفاكهة المجففة والفاكهة والخضروات النيئة
- الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأطعمة المقلية والدسمة
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول
- العلكة الخالية من السكر والحلوى المصنوعة من كحول السكر (مثل السوربيتول أو المانيتول أو الزيليتول)
- المعجنات والساكر والحلويات الدسمة والهام
- الحليب أو منتجات الحليب. لا بأس باللبن الزبادي واللبن الرائب غالباً.
- التبغ

## ما يمكنك القيام به لتشعر بتحسّن

- ارشف السوائل طوال اليوم لمنع الجفاف. جرب المصاصات والجيلاتين ورقائق الثلج. اسأل فريق رعاية مرضى السرطان عن الكمية الآمنة لك من السوائل.



- تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة خلال النهار.
- حاول شرب كوب واحد على الأقل من السوائل بعد كل حركة رخوة للأمعاء.
- نظف منطقة خروج الغائط بصابون خفيف بعد كل حركة للأمعاء، واشطفها جيدًا بالماء الدافئ، وجففها. أو استخدم مناديل الأطفال المبللة لتنظيف نفسك.
- ضع مرهمًا طاردًا للماء، مثل مرهم فيتامين (أ) و(د) أو الفازلين على منطقة الخروج.
- اجلس في حوض من الماء الدافئ أو حمام المقعدة.

## يمكن أن يحدث الإسهال بسبب:

- العلاج الكيميائي والعلاج الموجه والعلاج المناعي
- العلاج الإشعاعي للبطن



- العدوى
- بعض أنواع السرطان
- الجراحة التي تستأصل جزءًا من الأمعاء
- الإجهاد
- تناول الأطعمة التي قد لا تناسبك
- الانسداد في جزء من الأمعاء بحيث يسمح بخروج الغائط السائل فقط

## ماذا يمكنك أن تفعل إذا كنت تعاني من الإسهال

اسأل فريق رعاية السرطان إذا كان من المحتمل أن تصاب بالإسهال لأي سبب من الأسباب. إذا كان لديك إسهال، قد تكون بعض هذه النصائح مفيدة لك.



## حاول أن تأكل هذه الأشياء:

- السوائل الصافية، مثل الماء والشاي الخفيف وعصير التفاح والمرق الصافي والجيلاتين الصافي
- الأطعمة المالحة، مثل المرق والحساء والمشروبات الرياضية والبسكويت والمعجنات
- الأطعمة الغنية بالبيوتاسيوم، مثل عصائر الفاكهة والنكتار والمشروبات الرياضية والبطاطا مع قشرتها والموز
- الوجبات الصغيرة سهلة الهضم، مثل الأرز والشعرية والديك الرومي والدجاج منزوعتي الجلد والخبز المحمص الأبيض والبطاطا المهروسة والبيض المطبوخ جيدًا

## تحدث إلى فريق رعاية السرطان في حال:

- كانت لديك حركات رخوة للأمعاء عدة مرات في اليوم ما لم يكن فريق رعاية السرطان الخاص بك قد أخبرك بتوقعه.



- كنت تشعر بالدوار أو تشعر بأنك قد تفقد الوعي.
- كان الإسهال لا يتحسن أو يزداد سوءًا أثناء تناول الدواء الذي وجهك فريق رعاية السرطان بتناوله.
- كان لديك دم مع الغائط أو حول فتحة الشرج.
- كنت لا تتبول لمدة 12 ساعة أو أكثر.
- كان لا يمكنك شرب السوائل لمدة 24 ساعة أو أكثر.
- كان لديك ألم جديد في البطن أو تشنجات أو تورم في البطن.
- كان لديك حمى. سيخبرك فريق رعاية مرضى السرطان عن درجة حرارة الحمى.
- كنت قد أصبت بالإمساك لعدة أيام ثم بدأت بإخراج كميات صغيرة من الغائط السائل.

## نصائح أخرى



- احتفظ بسجل لحركات الأمعاء لإبلاغ فريق رعاية السرطان الخاص بك.
- تناول أدوية لعلاج الإسهال وفقًا لتوجيهات فريق رعاية السرطان الخاص بك.
- استشر فريق رعاية السرطان الخاص بك قبل استخدام أي دواء للإسهال بدون وصفة طبية.
- إذا ساء الإسهال (بمعنى أن لديك 7 أو 8 حالات خروج غائط رخو خلال 24 ساعة)، أخبر فريق رعاية السرطان على الفور.
- بمجرد توقف الإسهال، ابدأ بتناول وجبات منتظمة صغيرة. ابدأ ببطء في تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org](http://cancer.org) أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

