

التهاب الجلد التماسي المهيج

دائما في حالة وجود قيء، يجب شرب السوائل في درجة حرارة التلاجة وبكميات صغيرة، 2 أو 3 ملاعق كبيرة كل 15 دقيقة.

عندما يعتاد الشخص على شرب السوائل، يجب أن يزيد من الكمية. تجنب القهوة والكولا والمشروبات الغازية الأخرى. بعد التعود على شرب السوائل، يمكنك البدء بالأطعمة الخفيفة: التفاح المشوي أو المسلوق أو الميشور، السفرجل، الأرز المسلوق، الجزر المسلوق، مرق الخضار مع المعكرونة الرقيقة وبدون زيت، الخبز الأبيض المحمص، حساء الخبز بالزعر. إذا تحسن الإسهال، يمكنك إضافة البطاطس المسلوقة والخضار المطهية بالزيت وخبز القمح الكامل والفواكه وحليب اللوز والأسماك المسلوقة أو المشوية أو المطهية في الفرن و صدر الدجاج المشوي، إلخ.

لا تشرب الحليب ومشتقاته أو اللحوم الدهنية أو الأطعمة المقلية حتى ينتهي الإسهال تماما. ابدأ بتناول كمية قليلة من الياغورت الطبيعي.

نصائح أخرى:

حاول أن تستريح المدة التي تحتاجها. لتجنب العدوى، من الضروري أن يغسل المريض وجميع أفراد الأسرة أيديهم بالماء والصابون قبل تناول وجبات الطعام وبعد الذهاب إلى الحمام. يمكن أن تحسن حمامات المقعدة الباردة من الانزعاج الشرجي (تهيج وتقرحات الجلد...) الناتج عن الإسهال. تجنب تناول أدوية (مضادات الإسهال والمضادات الحيوية) الإسهال، إلا في حالة التوصية الطبية.

في حالة الإسهال المصحوب بحمى شديدة أو دم أو مخاط أو قيح في البراز أو ألم بطني مستمر، من الضروري استشارة طبيبك العام.

توصيات مفيدة لعلاج الإسهال:

اشرب الكثير من السوائل (حوالي 3 لترات في اليوم):

- الماء: يمكنك إضافة عصير الليمون.
- منقوع: البابونج والزعر.
- ماء الأرز: يغلى لتر من الماء مع حفنة من الأرز لمدة ثلاثين دقيقة، يصفى ويترك ليبرد قبل شربه.



- وبنفس الطريقة، يمكن أيضا تحضير ماء الجزر.



- محلول محلي الصنع: في لتر من الماء نضيف ملعقتين كبيرتين من السكر ونصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البيكربونات وكوب من عصير الليمون.

يجب شرب لتر أو لتران من هذا المحلول على الأقل، إذا كان القيء أو الإسهال كبيرا. يباع في الصيدليات مستحضرا تجاريا مشابها (إذابة كيس واحد في لتر واحد أو نصف لتر من الماء).

