آیـا می‌دانستید بسیاری از افرادی که سال‌ها با اسهال زندگی می‌کنند، به اشتباه تصور می‌کنند فقط «روده عصبی» دارند؟
بر اساس جدیدترین دستاوردهای علمی، اسهال مزمن فراتر از یک ناراحتی ساده است و نیاز به بررسی دقیق دارد.

اسهال مزمن چیست؟

مدفوع شل، آبکی یا افزایش دفعات دفع مدفوع بیش از ۴ هفته ادامه داشته‌باشد.
بعضی افراد فقط آبکی شدن مدفوع را تجربه می‌کنند، اما بعضی دیگر:

- دفعات زیاد دستشویی رفتن
- احساس فوریت در دفع
- نفخ و دل‌پیچه
- یا بیدار شدن از خواب برای دفع مدفوع را هم دارند.

📌 اسهال مزمن یک «بیماری واحد» نیست، بلکه علامتی است که می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد.

چرا تشخیص علت مهم است؟
زیرا درمان هر علت متفاوت است.
مثلا:

- اسهال ناشی از عدم تحمل لاکتوز با تغییر رژیم بهتر می‌شود.
- اسهال ناشی از التهاب روده ممکن است نیاز به دارو داشته باشد.
- بعضی عفونت‌ها با درمان مناسب کاملاً برطرف می‌شوند.

📌 بنابراین فقط قطع موقت اسهال کافی نیست؛ علت اصلی باید پیدا شود.



اعضای کمیته کشوری هفته سلامت گوارش سال ۱۴۰۵

دکتر فرهاد زمانی - رئیس
دکتر الهام صبح رخشانخواه - دبیر علمی
فرزانه اتحادمروستی - دبیر اجرایی
دکتر محمدرضا فرزانه فر - خراسان
دکتر محمدحسین صومی - آذربایجان شرقی
دکتر محمدرضا قدیر- قم
دکتر احمد شواخی- اصفهان
دکتر فرشاد شیخ اسماعیلی- کردستان
دکتر ایرج ملکی - مازندران
دکتر امید اسلامی - کرمان
دکتر کیوان امینیان - گیلان
دکتر سیدجلال هاشمی - خوزستان

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال آل احمد، خیابان هفتم، بن بست اول، پلاک ۳۷

تلفکس:۳- ۸۸۳۳۵۰۶۱
پیام رسان ها: ۰۹۱۰۱۵۸۲۲۶۸-۰۹۳۹۶۸۰۷۴۷۳

www.iagh.org
www.iaghcongress.org

هفته سلامت گوارش سال ۱۴۰۵

اسـهال مزمن را جدی بگیریم؛
تشـخیص زودهنگام، درمان مؤثر



حامیان هفته سلامت گوارش

در بعضی افراد این غذاها علائم را بدتر می‌کنند:

- غذاهای خیلی چرب
- غذاهای تند
- فست‌فودها
- غذاهای سنگین

📌 بهتر است غذاها ساده‌تر و در حجم کمتر مصرف شوند.

مصرف کافئین ، قهوه، چای پررنگ و بعضی نوشابه‌ها را کمتر کنید

به حساسیت غذایی توجه کنید:

برخی افراد بعد از مصرف شیر و لبنیات، بعضی میوه‌ها، شیرین کننده های مصنوعی یا غذاهای خاص علائم بیشتری پیدا می‌کنند.

📌 یادداشت کردن غذاها و علائم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

نکته خیلی مهم

داروهای ضداسهال ممکن است موقتاً علائم را کمتر کنند، اما علت اصلی را درمان نمی‌کنند.

خوددرمانی طولانی بدون بررسی پزشکی توصیه نمی‌شود.

بطور خلاصه اسهال مزمن اگر بیش از ۴ هفته ادامه پیدا کند، ممکن است نشانه یک بیماری قابل درمان باشد و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشد.

📌 تشخیص زودهنگام، تغذیه مناسب و مراجعه به‌موقع می‌تواند از عوارض و مشکلات طولانی‌مدت جلوگیری کند



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

- اگر اسهال بیشتر از ۴ هفته طول کشید.
- یا کیفیت زندگی را مختل کرد.
- یا همراه با علائم هشدار بود.

برای تشخیص اسهال مزمن، پزشک ابتدا با پرسیدن درباره علائم، نوع مدفوع، رژیم غذایی و داروها علت‌های احتمالی را بررسی می‌کند.

سپس ممکن است آزمایش خون، آزمایش مدفوع و در بعضی افراد کولونوسکوپی و اندوسکوپی انجام شود.

📌 هدف از این بررسی‌ها پیدا کردن علت اصلی و انتخاب بهترین درمان است.

آیا اسهال مزمن درمان دارد؟

بله – درمان بستگی به علت دارد:

- رژیم غذایی
- دارو
- درمان بیماری زمینه‌ای

📌 تشخیص درست = درمان موفق

کارهایی که خودمان می‌توانیم انجام دهیم.

در کنار مراجعه به پزشک، بعضی تغییرات ساده در سبک زندگی می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند.

مایعات کافی همانند آب بنوشید.
اسهال باعث از دست رفتن آب و املاح بدن می‌شود.
در صورت نیاز از محلول‌های جبران املاح استفاده کنید
مصرف مایعات را در طول روز تقسیم کنید
از غذاهای محرک کمتر استفاده کنید.

چه عللی باعث اسهال مزمن می‌شوند؟

اسهال مزمن علت‌های مختلفی دارد. بسیاری از آن‌ها قابل درمان هستند.
تشخیص درست، مهم‌ترین قدم درمان است.
بعضی علائم در کنار اسهال مزمن اهمیت زیادی دارند و می‌توانند نشانه بیماری‌های مهم‌تر باشند.

بر اساس گایدلاین‌ها، مهم‌ترین علت‌ها عبارتند از::

- اختلال جذب صفرا (Bile acid diarrhea)
- التهاب‌های خفیف روده
- بیماری سلیاک: حساسیت به گلوتن (موجود در گندم و بعضی غلات)
- عفونت‌ها (مثل ژیاردیا)
- عدم تحمل غذایی (مثل لاکتوز)
- سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)
- بیماری التهابی روده (IBD)

📌 اگر این علائم را دارید، مراجعه به پزشک را به تأخیر نیندازید:

- بدون دلیل کاهش وزن
- خون در مدفوع
- کم‌خونی
- اسهال شبانه
- و کم آبی– ضعف شدید
- علائم مهم دیگر
  - تب
  - درد شدید شکم
  - سابقه خانوادگی سرطان روده یا بیماری التهابی روده
  - شروع اسهال در سنین بالاتر

