

## راهکارهای مفید در درمان سریع‌تر اسهال



### ۱- مصرف دارو:

می‌توان برخی انواع داروها را با نظارت پزشک برای درمان اسهال مصرف کرد. داروهایی همچون «بیسموت سلب سالیسیلات» و «آتاپولگیت» به تسکین علائم اسهال کمک کرده هرچند عمل بوجود آورنده آن را درمان نمی‌کند. همچنین مصرف این داروها بدون تجویز پزشک برای مبتلایان به اسهال مزمن توصیه نمی‌شود.

### ۲- پرهیز از خوردن برخی غذاها:

مراقبت در خوردن مواد غذایی و نوشیدنی‌ها در مواقع ابتلا به اسهال حائز اهمیت است. فراموش نکنید که از دست رفتن آب بدن ناشی از اسهال برای کودکان و افراد مسن می‌تواند کشنده باشد و بنابراین مهم‌ترین نکته در موارد ابتلا به این بیماری، تامین آب بدن است. مصرف مواد الکلی، شیر و نوشیدنی‌های حاوی کافئین علائم این بیماری را تشدید می‌کند. همچنین لازم است از خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که موجب گاز معده می‌شود همچون کلم بروکلی، لوبیا، نخود سبز و ذرت خودداری شود.

### ۳- پروبیوتیک‌ها:

**پروبیوتیک**‌ها شیوه درمانی طبیعی برای اسهال به حساب می‌آیند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده‌ای هستند که در برخی مواد خوراکی مثل ماست وجود دارند. همچنین به شکل پودر یا قرص هم وجود دارند. آنتی بیوتیک‌ها اغلب باکتری‌های خوب را که در معده وجود دارد از بدن خارج می‌کنند و این امر می‌تواند عمل بروز اسهال شدید باشد.

### ۴- مخمر «ساکارومایسس بولاردی»:

«ساکارومایسس بولاردی» مخمری است که به منظور حفظ عملکرد معده عمل می‌کند. ساکارومایسس بولاردی موثرترین شیوه درمان برای اسهال مرتبط با آنتی بیوتیک است. همچنین به روده کمک می‌کند تا با میکروب‌های بیماری‌زای اضافی مقابله و تضمین کند که مواد مغذی به درستی جذب شوند.

### ۵- طب سوزنی:

طب سوزنی معمولاً اولین روش مورد نظر در درمان اسهال نیست اما پزشکان چینی از به کار بردن این روش در درمان اسهال حاد در کودکان نتایج مثبتی گرفته‌اند. همچنین استفاده همزمان طب سوزنی با مصرف دارو در تسکین علائم اسهال در افراد بزرگسال موثر خواهد بود.

منبع: قطره