

# چگونه اسهال ناشی از مصرف داروهای خود را درمان کنید (How to Treat Diarrhea Caused by Your Medications) (Treatments and Medications)



## چه وقت باید با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنم؟ (When should I talk to my health care team)

اگر به اسهال دچار شدید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. آنها برای یافتن دلیل بروز اسهال و نحوه مدیریت و کنترل آن با شما همکاری خواهند کرد.

## اگر این شرایط را دارید، فوراً با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید (Call your health care team right away):

- مدفوع شما حاوی خون یا مخاط است.
- بیش از دو بار در روز مدفوع آبی دارید.
- دمای بدن شما 100.5 درجه فارنهایت (38 درجه سانتیگراد) یا بالاتر است.
- گرفتگی بسیار دردناک و/یا درد بسیار شدید معده (شکم) دارید.
- شما زیاد بالا می‌آورید (استفراغ می‌کنید) و هر چیزی که می‌خورید یا می‌آشامید، استفراغ می‌کنید.
- شما بسیار، بسیار تشنه هستید.
- شما دچار سرگیجه و ضعف می‌شوید.
- ادرار شما به رنگ زرد تیره است و تعداد دفعاتی که ادرار می‌کنید کمتر از معمول است.
- در ناحیه بالای شکم، سمت راست، زیر دنده‌ها درد دارید.

## اسهال چیست (What is diarrhea)?

اسهال زمانی است که روزانه بیش از دو بار مدفوع شل یا آبی دارید. اسهال نقطه مقابل یبوست (مدفوع سفت یا نامکرر) است. اسهال می‌تواند حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (طولانی مدت) باشد.

## چه چیزی باعث اسهال ناشی از مصرف دارو می‌شود؟ (What causes medication-related diarrhea)

اسهال یکی از عوارض جانبی رایج درمان سرطان است. اسهال می‌تواند ناشی از این موارد باشد

- پرتودرمانی در مجاورت روده‌های شما
- بعضی از انواع شیمی‌درمانی
- درمان‌های هدفمند

بعضی از داروها مثل آنتی‌بیوتیک‌ها هم می‌توانند باعث اسهال شوند.

مدیریت اسهال بسیار حائز اهمیت است. اسهال می‌تواند باعث این موارد شود:

- دهیدراتاسیون (کمبود آب)
- کاهش املاح بدن (کمبود املاح در بدن)
- ضعف
- کاهش وزن
- زخم‌های پوستی
- تغذیه نامناسب

اسهال همچنین می‌تواند درمان سرطان شما را به تأخیر بیندازد.

## راه‌های درمان اسهال چیست؟ ( What are the treatments for diarrhea)

پیش از مصرف هر گونه داروی ضد اسهال، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. آنها باید اطمینان حاصل کنند که اسهال شما ناشی از عفونت نیست.

تیم مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است دارویی به نام لوپرامید (Imodium®) را توصیه کند. می‌توانید لوپرامید را بدون نسخه از داروخانه خریداری کنید.

### نحوه مصرف لوپرامید:

1. اگر اسهال دارید، 4 میلی گرم لوپرامید مصرف کنید.
2. اگر چهار ساعت پس از مصرف لوپرامید همچنان اسهال دارید، 2 میلی گرم دیگر لوپرامید مصرف کنید. فقط در صورتی که 4 ساعت پس از اولین دوز 4 میلی گرمی خود همچنان اسهال دارید، لوپرامید بیشتری مصرف کنید.
3. اگر همچنان اسهال دارید، هر 4 ساعت 2 میلی گرم لوپرامید مصرف کنید.

به طور کلی، طی 24 ساعت بیش از 14 میلی گرم لوپرامید مصرف نکنید.

دستورالعمل مصرف که روی بسته لوپرامید درج شده، ممکن است متفاوت باشد. مشکلی نیست. دستورالعمل‌های این جزوه را دنبال کنید.

اگر پس از مصرف لوپرامید به مدت 24 ساعت همچنان اسهال دارید، همان‌گونه که در بخش بالا نوشته شد، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. امکان دارد که به دوز بالاتر لوپرامید یا داروی دیگری نیاز داشته باشید.

اگر بعد از بیوست شروع به دفع مدفوع آبی کردید، ممکن است به این دلیل باشد که مدفوع سفت در رکتوم (مجرای دفع مدفوع) شما گیر کرده است. این حالت سفت‌شدگی مدفوع نام دارد. اگر این اتفاق برای شما افتاد، از مصرف قرص برای اسهال خودداری کنید. اگر این شرایط را دارید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

اگر دستورالعمل‌های این جزوه را دنبال می‌کنید و اسهال شما هنوز تحت کنترل قرار نگرفته، بخواهید که با یک متخصص تغذیه سرطان بریتیش کلمبیا ملاقات کنید.

اگر وزن‌تان در حال کاهش است یا اشتها ندارید، بخواهید که با یک متخصص تغذیه سرطان بریتیش کلمبیا ملاقات کنید.

## من چه کمکی می‌توانم به خودم بکنم؟ ( What can I do for myself)

اگر اسهال دارید، اینها بعضی از کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید ( If you are having diarrhea, here are some things you can do ):

- اگر مجبورید در رختخواب بمانید، در صورت امکان از توالت فرنگی سیار کنار تخت (توالت قابل حمل) استفاده کنید.
- یک یادداشت از وضعیت دفع مدفوع خود و آنچه می‌خورید تهیه کنید.
- فهرستی از غذاهایی که برای شما مشکل ایجاد می‌کنند داشته باشید و سعی کنید آنها را نخورید.
- خوردن مواد غذایی اغلب می‌تواند محرکی برای دفع مدفوع باشد. سعی کنید فعالیت‌های خود را برنامه‌ریزی کنید، تا زمان کافی برای مدفوع کردن پیش از فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده داشته باشید.

### مراقب پوست خود باشید (Take care of your skin)

وقتی که اسهال دارید، پوست اطراف مقعد (مجرای دفع مدفوع) می‌تواند تحریک‌شده و دردناک شود.

برای محافظت از پوست خود، ناحیه مقعد را با آب و صابون تمیز نگه دارید.

اگر پوست شما شکسته شده (زخم باز یا پوست ترک خورده دارید)

می‌توانید از یک پاک‌کننده مخصوص استفاده کنید. اگر نمی‌دانید از چه پاک‌کننده‌ای استفاده کنید، از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود سوال کنید.

شما همچنین می‌توانید برای تسکین ناحیه مورد نظر، استحمام سیتز یا نشیمن انجام دهید (حمام گرم و کم‌عمق). اطلاعات بیشتر در این مورد را از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود بخواهید.

### ایده‌های غذایی برای کمک به اسهال ( Food ideas to help with diarrhea)

ممکن است نکات تغذیه‌ای زیر برای شما مفید باشد:

- روزانه حداقل 1.5 تا 2 لیتر (6 تا 8 لیوان) مایعات بنوشید. این کار به هیدراته نگه داشتن و تامین آب بدن شما کمک می‌کند. جرعه‌جرعه نوشیدن مایعات می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- آب، آب‌میوه، نوشیدنی‌های مغذی مایع مانند Ensure®، نوشیدنی‌های ورزشی، سوپ یا آب‌گوشت و دمنوش‌های گیاهی می‌توانند نمونه‌هایی از این مایعات باشند. مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل را محدود کنید. این موارد می‌توانند باعث ناراحتی روده‌های شما شوند.

## از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟ (Where can I learn more)

- وبسایت‌های بیوست و اسهال توصیه شده کتابخانه سرطان بریتیش کلمبیا:

[bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel)

- جزوه سرطان بریتیش کلمبیا- انتخاب غذایی برای کمک به مدیریت اسهال:

[www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf)

- جزوه سرطان بریتیش کلمبیا- انتخاب‌های غذایی با فیبر پایین

[www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low\\_Fibre\\_Food\\_Choices.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf)

- خدمات مراقبت حمایتی سرطان بریتیش کلمبیا:

[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care)

- وعده‌های غذایی و میان وعده‌های کوچک و مکرر بخورید. سعی کنید هر 2 تا 3 ساعت یک بار غذا بخورید.

- سعی کنید غذاهای سرشار از فیبر مانند نان‌های غلات کامل و غلات با سبوس، آجیل و دانه‌ها را زیاد مصرف نکنید. نان سفید یا پاستا، برنج سفید، گوشت، مرغ، تخم مرغ و توفو را انتخاب کنید.

- پوست، دانه‌ها و فیبرهای میوه‌ها و سبزیجات را جدا کنید.

- سعی کنید ذرت، بروکلی، لوبیا، سبزیجات برگ سبز، آلو، انواع توت‌ها، میوه‌های خشک، نخود و عدس را به مقدار زیاد مصرف نکنید.

- غذاهای تند، سرخ شده یا چرب نخورید.

- اگر وضعیت اسهال شما با خوردن یا نوشیدن شیر و فرآورده‌های شیر بدتر می‌شود، از مصرف آنها اجتناب کنید. شیر Lactaid® یا جایگزین‌های شیر، مثل نوشیدنی‌های سویا، ممکن است برای شما بهتر باشند.

- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی بخورید یا بنوشید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

افرادی که دچار کم‌آبی شدید هستند ممکن است نیاز به دریافت مایعات داخل وریدی داشته باشند (مایعاتی که با قرار دادن یک سوزن متصل به لوله در رگ به شما داده می‌شود).

اگر دستورالعمل‌های این مطلب را دنبال می‌کنید و اسهال شما هنوز تحت کنترل قرار نگرفته، بخواهید که با یک متخصص تغذیه سرطان بریتیش کلمبیا ملاقات کنید.

اگر وزنتان در حال کاهش است یا اشتهای ندارید، بخواهید که با یک متخصص تغذیه سرطان بریتیش کلمبیا ملاقات کنید.

همچنین می‌توانید با شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه سرطان شناسی در HealthLink BC صحبت کنید.

### پروبیوتیک‌ها (Probiotics)

شواهد کافی برای اثبات مفید بودن مصرف پروبیوتیک‌ها وجود ندارد. گرچه پروبیوتیک‌ها ممکن است برای شما مفید باشند، اما مصرف آنها برای بیماران مبتلا به نوتروپنی (تعداد کم گلبول‌های سفید خون) ریسک به همراه دارد.

اگر دچار نوتروپنی هستید، سیستم ایمنی شما آن‌طور که باید عمل نمی‌کند. باکتری‌های موجود در پروبیوتیک‌ها می‌توانند باعث بروز عفونت در بدن شما شوند.

