

English	العربية
<p>Diarrhoea About diarrhoea</p> <p>Diarrhoea is passing looser or more frequent stools than is normal for you.</p> <p>It affects most people from time to time and is usually nothing to worry about. However, it can be distressing and unpleasant until it passes, which normally takes a few days to a week.</p> <p>What causes diarrhoea?</p> <p>There are many different causes of diarrhoea, but a bowel infection (gastroenteritis) is a common cause in both adults and children.</p> <p>Gastroenteritis can be caused by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a virus – such as norovirus or rotavirus • bacteria – such as campylobacter and Escherichia coli (E. coli), which are often picked up from contaminated food • a parasite – such as the parasite that causes giardiasis, which is spread in contaminated water <p>These infections can sometimes be caught during travel abroad, particularly to areas with poor standards of public hygiene. This is known as travellers' diarrhoea.</p> <p>Diarrhoea can also be the result of anxiety, a food allergy, medication, or a long-term condition, such as irritable bowel syndrome (IBS).</p>	<p>إسهال عن الإسهال</p> <p>الإسهال هو الليونة في البراز أو أن يكون البراز أكثر تكرارا مما هو طبيعي بالنسبة لك. يصيب هذا المرض معظم الناس من وقت لآخر وعادة ما لا يدعو للقلق. ومع ذلك، قد يكون الأمر مقلقا وغير مريح طالما لم يتم الشفاء منه، وهو ما يتطلب في بعض الأحيان بضعة أيام إلى أسبوع.</p> <p>ما الذي يسبب الإسهال؟</p> <p>هناك العديد من الأسباب المختلفة للإسهال، ولكن التهاب الأمعاء (التهاب المعدة والأمعاء) هو سبب شائع عند كل من البالغين والأطفال. يمكن أن يكون سبب التهاب المعدة والأمعاء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فيروس - مثل فيروس نورو أو فيروس الروتا • البكتيريا - مثل البكتيريا المسببة للغذاء وبكتيريا ايشيريشيا كولي (إي كولي)، والتي غالبا ما يتم التقاطها من الأغذية الملوثة • طفيلي - مثل الطفيلي الذي يسبب مرض الجيارديا، والذي ينتشر في المياه الملوثة <p>يمكن في بعض الأحيان اكتشاف هذه الإصابات أثناء السفر إلى الخارج، لا سيما إلى المناطق ذات المعايير الصحية الرديئة. وهو ما يعرف باسم إسهال المسافرين. يمكن أن يكون الإسهال أيضا ناتجا عن القلق أو الحساسية الغذائية أو الأدوية أو حالة مرض طويلة الأمد، مثل متلازمة القولون العصبي (م ق ع)</p>

What to do if you have diarrhoea

Most cases of diarrhoea clear up after a few days without treatment, and you may not need to see your GP.

However, diarrhoea can lead to [dehydration](#), so you should drink plenty of fluids – small, frequent sips of water – until it passes. It's very important that babies and small children do not become dehydrated.

Your pharmacist may suggest you use an oral rehydration solution (ORS) if you or your child are particularly at risk of dehydration.

You should eat solid food as soon as you feel able to. If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should try to feed them as normal.

Stay at home until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea to prevent spreading any infection to others.

Medications to reduce diarrhoea, such as loperamide, are available. However, these are not usually necessary, and most types should not be given to children.

Diarrhoea self-help guide

Complete this guide to assess your symptoms and find out if you should visit your GP, pharmacist or treat your condition at home.

[Self-help guide: Diarrhoea](#)

When to see your GP

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you're

ماذا تفعل إذا كنت تعاني من الإسهال

معظم حالات الإسهال تتلاشى بعد بضعة أيام دون علاج، وقد لا تحتاج إلى زيارة طبيبك. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الإسهال إلى [الجفاف](#)، لذلك يجب أن تشرب الكثير من السوائل - رشفات الماء الصغيرة والمتكررة - حتى تشفى. من المهم جدًا ألا يصاب الأطفال الرضع والصغار بالجفاف.

قد يقترح الصيدلي عليك استخدام محلول الإمهاء الفموي (م ا ف) إذا كنت أنت أو طفلك معرضين بشكل خاص لخطر الجفاف.

يجب أن تأكل الطعام الصلب بمجرد أن تشعر بالقدرة على ذلك. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو عن طريق زجاجة الرضاعة وكان يعاني من الإسهال، فيجب أن تحاولي إطعامه بشكل طبيعي.

ابق في المنزل حتى 48 ساعة على الأقل بعد آخر مرحلة من الإسهال لمنع انتشاره وإصابة الآخرين.

تتوفر الأدوية لتقليل الإسهال، مثل لوبراميد. ومع ذلك، ليس من الضروري تناولها في معظم الأحيان، ويجب عدم إعطاء معظم الأنواع للأطفال.

دليل المساعدة الذاتية على الإسهال

أكمل هذا الدليل لتقييم الأعراض ومعرفة ما إذا كان يجب عليك زيارة طبيبك أو الصيدلي أو علاج حالتك في المنزل.

متى تستشير طبيبك

اتصل بطبيبك أو اتصل بخدمة NHS 24 على الرقم 111 للحصول على الاستشارة إذا كنت قلقًا بخصوصك أو بخصوص طفلك.

concerned about yourself or your child.

It's important to see your GP if the diarrhoea is particularly frequent or severe, or associated with other symptoms, such as:

- blood in your or your child's stool
- persistent vomiting
- a severe or continuous stomach ache
- weight loss
- [signs of dehydration](#) – including drowsiness, passing urine infrequently, and feeling lightheaded or dizzy
- your stool is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if your or your child's diarrhoea is particularly persistent, as this may be a sign of a more serious problem. In most cases, diarrhoea should pass within about a week.

Preventing diarrhoea

Diarrhoea is often caused by an infection. You can reduce your risk by making sure you maintain high standards of hygiene.

For example, you should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery, or utensils with other

من المهم أن تستشير طبيبك العمومي إذا كان الإسهال متكررًا أو شديدًا، أو مرتبطًا بأعراض أخرى، مثل:

- وجود دم في برازك أو في براز طفلك
 - القيء المستمر
 - ألم حاد أو مستمر في المعدة
 - فقدان في الوزن
 - [علامات الجفاف](#) - بما في ذلك النعاس، والتبول بشكل غير منتظم، والشعور بالدوار أو الغثيان
 - البراز القاتم أو الأسود - قد يكون هذا علامة على النزيف داخل معدتك.
- يجب عليك أيضًا الاتصال بطبيبك إذا كان إسهالك أو إسهال طفلك مستمرًا بشكل خاص، لأن هذا قد يكون علامة على وجود مشكلة أكثر خطورة. وفي معظم الحالات، يجب أن يُشفى الإسهال في غضون أسبوع تقريبًا.

الوقاية من الإسهال

غالبًا ما يحدث الإسهال بسبب العدوى. يمكنك تقليل المخاطر عن طريق التأكد من الحفاظ على معايير النظافة العالية.

على سبيل المثال، يجب عليك:

- غسل يديك جيدًا بالصابون والماء الدافئ بعد الذهاب إلى المراض وقبل تناول الطعام أو تحضيره
- قم بتنظيف المراض، بما في ذلك المقبض والمقعد، باستعمال مطهر بعد كل نوبة من الإسهال
- تجنب مشاركة المناشف أو الفانييلات أو أدوات المائدة أو الأواني مع أفراد الأسرة الآخرين

household members

It's also important to practise good food and water hygiene while travelling abroad, such as avoiding potentially unsafe tap water and undercooked food.

Symptoms of diarrhoea

Diarrhoea is where you frequently pass watery or loose poo. Some people may also have other symptoms, depending on the cause.

Associated symptoms can include:

- stomach cramps
- nausea and vomiting
- [headache](#)
- loss of appetite

The excessive loss of water in your poo can also sometimes lead to [dehydration](#), which can be serious if it's not recognised and treated quickly.

Signs of dehydration

Signs of dehydration in children can include:

- irritability or drowsiness
- passing urine infrequently
- pale or mottled skin
- cold hands and feet
- they look or feel increasingly unwell

من المهم أيضًا ممارسة نظافة الطعام والمياه بشكل جيد أثناء السفر إلى الخارج، مثل تجنب مياه الصنبور التي قد تكون غير آمنة والطعام غير المطهو جيدًا.

أعراض الإسهال

تكون مصابا بالإسهال اذا كنت، في كثير من الأحيان، تطلق برازا مائيا أو ليس صلبا. قد يكون لدى بعض الأشخاص أعراض أخرى، حسب العامل المسبب للإسهال يمكن أن تشمل الأعراض المرتبطة به:

- تقلصات المعدة
- تقيؤ و غثيان
- [صداع الراس](#)
- فقدان الشهية

قد تؤدي الخسارة المفرطة للماء في برازك أيضًا في بعض الأحيان إلى [الجفاف](#)، الذي قد يكون خطيرًا إذا لم يتم التعرف عليه ومعالجته بسرعة.

علامات الجفاف

علامات الجفاف عند الأطفال يمكن أن تشمل:

- التهيج أو النعاس
- التبول بشكل غير منتظم
- الجلد الشاحب أو الجلد المرقش
- برودة اليدين والقدمين
- اذا كنت تبدو أو تشعر بتوعك متزايد

Signs of dehydration in adults can include:

- tiredness and a lack of energy
- loss of appetite
- nausea
- feeling lightheaded
- dizziness
- dry tongue
- sunken eyes
- muscle cramps
- rapid heartbeat

When to seek medical advice

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you are concerned about yourself or your child.

You should also contact your GP in the situations outlined below, as they may mean that you or your child has, or is at risk of, a more serious problem.

Babies

You should contact your GP or health visitor urgently if your baby has had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or if they have vomited 3 times or more in the past 24 hours.

You should also seek advice if your baby has any symptoms of dehydration.

يمكن أن تشمل علامات الجفاف عند البالغين:

- التعب ونقص الطاقة
- فقدان الشهية
- غثيان
- الشعور بالدوار
- دوخة
- اللسان الجاف
- العيون الغارقة
- تشنجات العضلات
- تسارع ضربات قلب

متى يجب طلب الاستشارة الطبية؟

اتصل بطبيبك أو اتصل بخدمة NHS 24 على الرقم 111 للحصول على الاستشارة إذا كان لديك انشغالا يخصك او يخص طفلك.

يجب عليك أيضًا الاتصال بطبيبك في المواقف الموضحة أدناه، لأنها قد تعني أنه لديك أو لطفلك مشكلة أكثر خطورة.

الرضع

يجب عليك الاتصال بطبيبك أو الزائر الصحي بشكل عاجل إذا كان طفلك قد أصيب بستة أو أكثر من حالات الإسهال في الـ 24 ساعة الماضية، أو إذا تقيأ 3 مرات أو أكثر خلال الـ 24 ساعة الماضية.

يجب عليك أيضًا طلب الاستشارة إذا كان طفلك يعاني من أعراض الجفاف.

Children

Contact your GP if your child has:

- had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours
- diarrhoea and vomiting at the same time
- watery poo
- blood in their poo
- a severe or continuous stomach ache
- symptoms of dehydration

You should also contact your GP if your child has persistent diarrhoea. Most cases will pass in 5 to 7 days.

Adults

Contact your GP if you have diarrhoea and:

- there is blood in your poo
- you are vomiting persistently
- you've lost a lot of weight
- you have passed a large amount of very watery diarrhoea
- it occurs at night and is disturbing your sleep
- you have recently taken [antibiotics](#) or been treated in hospital
- you have symptoms of dehydration
- your poo is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if you have persistent diarrhoea. Most cases in adults will pass in 2 to 4 days.

الأطفال

اتصل بطبيبك إذا كان طفلك لديه:

- 6 أو أكثر من حالات الإسهال في ال 24 ساعة الماضية
- الإسهال والقيء في الوقت نفس
- براز مائي
- الدم في البراز
- ألم حاد أو مستمر في المعدة
- أعراض الجفاف

يجب عليك أيضًا الاتصال بطبيبك إذا كان طفلك يعاني من الإسهال المستمر. معظم الحالات سوف يتم الشفاء منها في 5 إلى 7 أيام.

الكبار

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من الإسهال و:

- هناك دم في برازك
- أنت تتقيأ باستمرار
- فقدت الكثير من الوزن
- لقد مررت كمية كبيرة من الإسهال المائي للغاية
- يحدث في الليل ويزعج نومك
- كنت قد اتخذت مؤخرا [المضادات الحيوية](#) أو عولجت في المستشفى
- لديك أعراض الجفاف
- برازك قاتم أو أسود - قد يكون هذا علامة على النزيف داخل معدتك

يجب عليك أيضا الاتصال بطبيبك إذا كنت تعاني من الإسهال المستمر. معظم الحالات في البالغين سوف يتم الشفاء منها في 2 إلى 4 أيام.

Causes of diarrhoea

Diarrhoea usually occurs when fluid cannot be absorbed from the contents of your bowel, or when extra fluid is secreted into your bowel, causing watery poo.

Short-term diarrhoea

Diarrhoea is usually a symptom of a bowel infection ([gastroenteritis](#)), which can be caused by:

- a virus – such as [norovirus](#) or rotavirus
- bacteria – such as campylobacter, [Clostridium difficile \(C. difficile\)](#), Escherichia coli (E. coli), salmonella or shigella; these can all cause [food poisoning](#)
- parasites – such as the Giardia intestinalis parasite that causes giardiasis

Other possible causes of short-term diarrhoea include:

- feelings of anxiety
- drinking too much [alcohol](#)
- a [food allergy](#)
- [appendicitis](#)
- damage to the lining of the intestines as a result of [radiotherapy](#)

Medicines

Diarrhoea can also sometimes be a side effect of a medication, including:

- [antibiotics](#)
- antacid medicines that contain magnesium

أسباب الإسهال

يحدث الإسهال عادة عندما يتعذر امتصاص السوائل من محتويات الأمعاء، أو عند إفراز سائل إضافي في أمعائك، مما يتسبب في براز مائي.

الإسهال على المدى القصير

عادة ما يكون الإسهال أحد أعراض التهاب الأمعاء ([التهاب المعدة والأمعاء](#))، والذي يمكن أن يحدث بسبب:

- فيروس - مثل [فيروس نورو](#) أو فيروس الروتا
 - البكتيريا - مثل بكتيريا تم الغذاء، [المطثية العسيرة](#)، بكتيريا اشيريشيا كولي، السالمونيلا أو الشيغيلا؛ والتي يمكن أن تتسبب كلها في [التسمم الغذائي](#)
 - الطفيليات - مثل طفيلي الجيارديا المعوي الذي يسبب الجيارديا
- تشمل الأسباب المحتملة الأخرى للإسهال المدى القصير:

- الشعور بالقلق
- شرب الكثير من [الكحول](#)
- [حساسية الطعام](#)
- [التهاب الزائدة الدودية](#)
- الأضرار التي لحقت بطانة الأمعاء نتيجة العلاج الإشعاعي

الأدوية

يمكن أن يكون الإسهال في بعض الأحيان من الآثار الجانبية للدواء، بما في ذلك:

- [مضادات حيوية](#)
- الأدوية المضادة للحموضة التي تحتوي على المغنيسيوم

- some [chemotherapy](#) medicines
- [non-steroidal anti-inflammatory drugs \(NSAIDs\)](#)
- [selective serotonin reuptake inhibitors \(SSRIs\)](#)
- [statins](#) – cholesterol-lowering medicines
- [laxatives](#) – medicine used to help empty your bowels

The patient information leaflet that comes with your medicine should state whether diarrhoea is a possible side effect.

Long-term diarrhoea

Conditions that can cause persistent diarrhoea include:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) – a poorly understood condition that affects the normal functions of the bowel
- inflammatory bowel disease – conditions that cause the gut to become inflamed, such as [Crohn's disease](#) and [ulcerative colitis](#)
- [coeliac disease](#) – a digestive condition where you have an adverse reaction to gluten
- bile acid malabsorption – where bile produced by the liver builds up in the digestive system
- chronic pancreatitis – inflammation of the pancreas
- [diverticular disease](#) – where small bulges or pockets develop in the lining of the intestine
- [bowel cancer](#) – this can cause diarrhoea and blood in your stools

Persistent diarrhoea can also sometimes occur after surgery on the stomach, such as a gastrectomy. This is an operation to remove part of the stomach – for example, as a treatment for [stomach cancer](#).

- بعض أدوية العلاج [الكيميائي](#)
 - [العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية \(م ا غ س\)](#)
 - [مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية \(م ا س ا\)](#)
 - [الستاتين](#) - أدوية خفض الكوليسترول
 - [المسهلات](#) - دواء يستخدم للمساعدة في تفرغ الأمعاء
- توضح نشرة المعلومات المقدمة للمريض التي تأتي مع الدواء ما إذا كان الإسهال هو أحد الآثار الجانبية المحتملة.

الإسهال على المدى الطويل

تشمل الحالات التي يمكن أن تسبب الإسهال المستمر ما يلي:

- [متلازمة القولون العصبي \(م ق ع\)](#) - حالة غير مفهومة تؤثر على الوظائف الطبيعية للأمعاء
 - مرض التهاب الأمعاء - الحالات التي تسبب التهاب الأمعاء، مثل مرض [كرون](#) و [التهاب القولون التقرحي](#)
 - [مرض الاضطرابات الهضمية](#) - حالة هضمية حيث يكون لديك رد فعل سلبي على الغلوتين
 - سوء امتصاص حمض الصفراء - حيث يتراكم الصفراء التي ينتجها الكبد في الجهاز الهضمي
 - التهاب البنكرياس المزمن - التهاب البنكرياس
 - [مرض رتج](#) - حيث تتطور الانتفاخات أو الجيوب الصغيرة في بطانة الأمعاء
 - [سرطان الأمعاء](#) - وهذا يمكن أن يسبب الإسهال والدم في برازك
- يمكن أن يحدث الإسهال المستمر أيضًا في بعض الأحيان بعد الجراحة على المعدة، مثل استئصال المعدة. وهي عملية لإزالة جزء من المعدة - على سبيل المثال، كعلاج [لسرطان المعدة](#).

Diagnosing diarrhoea

Most cases of diarrhoea get better within a week and you may not need to visit your GP.

Read more about [when to visit your GP if you have diarrhoea](#).

The information below explains what will happen if you need to see your GP.

Identifying the cause

To identify what is causing your diarrhoea, your GP may ask you questions, such as:

- what your stools are like – for example, if they are very watery or contain blood
- how often you need to go to the toilet
- whether you have other symptoms, such as a high temperature (fever)
- whether you have been in contact with anyone else who has diarrhoea, or recently travelled abroad – this may mean you have picked up an infection
- whether you have recently eaten out anywhere – this may mean you have [food poisoning](#)
- whether you're taking medication and if it has recently changed
- whether you have been stressed or anxious recently

Stool sample

Your GP may ask you for a stool sample so it can be analysed for signs of an infection if you have:

تشخيص الإسهال

تتحسن معظم حالات الإسهال خلال أسبوع وقد لا تحتاج إلى زيارة طبيبك العام.

اقرأ المزيد عن [أوان موعد زيارة طبيبك إذا كنت تعاني من الإسهال](#).

تشرح المعلومات أدناه ما سيحدث إذا كنت بحاجة لاستشارة طبيبك.

تحديد السبب

لتحديد سبب الإسهال، قد يوجه لك طبيبك أسئلة مثل:

- ماذا يشبه برازك - على سبيل المثال، إذا كانت مائية للغاية أو تحتوي على دم
- كم مرة تحتاج إلى الذهاب إلى المراض
- ما إذا كان لديك أعراض أخرى، مثل ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)
- إذا كنت على اتصال مع أي شخص آخر مصاب بالإسهال، أو سافرت مؤخرًا إلى الخارج - فقد يعني هذا أنك مصابة بعدوى
- ما إذا كنت قد تناولت الطعام مؤخرًا في أي مكان - فهذا قد يعني أن لديك [التسمم الغذائي](#)
- ما إذا كنت تتناول دواء ما وما إذا كان قد تغير مؤخرًا
- ما إذا كنت قد تعرضت للتوتر أو القلق في الآونة الأخيرة

عينة براز

قد يطلب منك طبيبك عينة من البراز حتى يمكن تحليلها بحثًا عن علامات العدوى إذا كنت تعاني من:

- persistent diarrhoea that has lasted more than two weeks
- blood or pus in your stools
- symptoms that affect your whole body, such as a fever or [dehydration](#)
- a weakened immune system – for example, because you have [HIV](#)
- recently travelled abroad
- recently been in hospital or been taking [antibiotics](#)

Blood tests

Your GP may suggest you have some [blood tests](#) if they suspect your diarrhoea is being caused by an underlying health condition.

For example, your blood can be tested for signs of inflammation, which may suggest inflammatory bowel disease.

Rectal examination

Your GP may recommend a digital rectal examination (DRE) if you have unexplained persistent diarrhoea, particularly if you're over 50.

During a DRE, your GP will insert a gloved finger into your bottom to feel for any abnormalities. It can be useful for diagnosing conditions that affect your rectum and bowel.

Further investigations

If you have persistent diarrhoea and your GP is unable to find the cause, they may refer you to your local hospital for further investigation.

You may have:

- الإسهال المستمر الذي استمر أكثر من أسبوعين
- دم أو قيح في برازك
- الأعراض التي تؤثر على الجسم كله، مثل الحمى أو [الجفاف](#)
- ضعف الجهاز المناعي - على سبيل المثال، لأنك مصاب [بفيروس نقص المناعة المكتسبة / الإيدز](#)
- سافرت مؤخرًا إلى الخارج
- كنت مؤخرًا في المستشفى أو تناولت [المضادات الحيوية](#)

تحاليل الدم

قد يقترح طبيبك إجراء بعض [اختبارات الدم](#) إذا كنت تشك في أن الإسهال ناتج عن حالة صحية أساسية.

على سبيل المثال، يمكن اختبار دمك بحثًا عن علامات الالتهاب، والتي قد توحي بمرض التهاب الأمعاء.

فحص المستقيم

قد يوصي طبيبك بالفحص الرقمي للمستقيم (ف ر م) إذا كنت تعاني من الإسهال المستمر غير المبرر، خاصة إذا كان عمرك أكثر من 50 عامًا.

أثناء هذا الفحص، يقوم طبيبك بإدخال إصبع به قفاز في أسفلك لتحسس أية تشوهات. يمكن أن يكون هذا مفيدًا لتشخيص الحالات التي تؤثر على المستقيم والأمعاء.

تحقيقات أخرى

إذا كنت تعاني من الإسهال المستمر ولم يتمكن طبيبك العام من التعرف على السبب، فقد يقوم بتحويلك إلى المستشفى المحلي لمزيد من التحقيق.

قد تخضع لـ:

- a sigmoidoscopy – an instrument called a sigmoidoscope (a thin, flexible tube with a small camera and light on one end) is inserted into your bottom and up into your bowel
- a colonoscopy – a similar procedure that uses a larger tube called a colonoscope to examine your entire bowel

Treating diarrhoea

Diarrhoea will usually clear up without treatment after a few days, particularly if it's caused by an infection.

In children, diarrhoea will usually pass within 5 to 7 days and will rarely last longer than 2 weeks.

In adults, diarrhoea usually improves within 2 to 4 days, although some infections can last a week or more.

While waiting for your diarrhoea to pass, you can ease your symptoms by following the advice outlined below.

Drink fluids

It's important to drink plenty of fluids to avoid [dehydration](#), particularly if you're also vomiting. Take small, frequent sips of water.

Ideally, adults should drink a lot of liquids that contain water, salt, and sugar. Examples are water mixed with juice and soup broth. If you're drinking enough fluid, your urine will be light yellow or almost clear.

It's also very important for babies and small children not to become dehydrated. Give your child frequent sips of water, even if they are vomiting. A small amount is better than none.

Fruit juice or fizzy drinks should be avoided as they can make

- التنظير السيني - يتم إدخال أداة تسمى المنظار السيني (أنبوب رفيع ومرن مع كاميرا صغيرة وضوء في نهاية واحدة) في فتحة شرجك ليصل إلى أمعائك
- تنظير القولون - إجراء مماثل يستخدم أنبوباً أكبر يسمى منظار القولون لفحص الأمعاء بالكامل

علاج الإسهال

عادةً ما يتم التخلص من الإسهال دون علاج بعد بضعة أيام، خاصةً إذا كان سبب الإصابة هو التهاب.

عند الأطفال، عادة ما يتم الشفاء من الإسهال في غضون 5 إلى 7 أيام ونادراً ما يستمر لفترة أطول من أسبوعين.

بالنسبة للبالغين، يتحسن الإسهال في غضون يومين إلى أربعة أيام، على الرغم من أن بعض الالتهابات قد تستمر أسبوعاً أو أكثر.

أثناء انتظار الشفاء من الإسهال، يمكنك تخفيف الأعراض باتباع النصائح الموضحة أدناه.

شرب السوائل

من المهم أن تشرب الكثير من السوائل لتجنب [الجفاف](#)، خاصة إذا كنت تتقيأ أيضاً. خذ رشفات ماء صغيرة متكررة.

من الناحية المثالية، يجب على البالغين شرب الكثير من السوائل التي تحتوي على الماء والملح والسكر. ومن الأمثلة على ذلك ماء مخلوط بالعصير ومرق الحساء. إذا كنت تشرب كمية كافية من السوائل، فسيصبح البول أصفر فاتحاً أو شبه واضح.

من المهم أيضاً ألا يصاب الأطفال الرضع والصغار بالجفاف. امنح طفلك رشفات متكررة من الماء، حتى لو كان يتقيأ. كمية صغيرة أفضل من لا شيء.

يجب تجنب عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية لأنها يمكن أن تجعل الإسهال أسوأ عند

diarrhoea worse in children.

If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should continue to feed them as normal.

Contact your GP immediately if you or your child develop any [symptoms of dehydration](#).

Oral rehydration solutions

Your GP or pharmacist may suggest using an oral rehydration solution (ORS) to prevent dehydration if you're at risk – for example, if you're frail or elderly. ORS can also be used to treat dehydration that has already occurred.

Rehydration solutions usually come in sachets available from your local pharmacist without a prescription. They are dissolved in water and replace salt, glucose, and other important minerals that are lost if you are dehydrated.

Children

Your GP or pharmacist may recommend giving your child an ORS if they are dehydrated or at risk of becoming dehydrated.

The usual recommendation is for your child to drink an ORS each time they have an episode of diarrhoea. The amount they should drink will depend on their size and weight.

Your pharmacist can advise you about this. The manufacturer's instructions should also give information about the recommended dose.

You may be able to give your baby an ORS if they become dehydrated, but check with your GP, pharmacist, or health visitor first.

الأطفال.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو تقومي بإرضاع طفلك بالزجاجة وكان يعاني من الإسهال، فيجب عليك مواصلة إطعامه كالمعتاد.

اتصل بطبيبك على الفور إذا أصبت أنت أو طفلك بأي [أعراض للجفاف](#).

محاليل الإماهة الفموية

قد يقترح طبيبك أو الصيدلي استخدام محلول الإماهة الفموي (م ا ف) لمنع الجفاف إذا كنت في خطر - على سبيل المثال، إذا كنت ضعيفًا أو مسنًا. يمكن أيضًا استخدام محلول الإماهة الفموي لعلاج الجفاف الذي حدث.

عادة ما تكون محاليل الإماهة في أكياس متوفرة من الصيدلي المحلي دون وصفة طبية. يتم إذابتها في الماء وتحل محل الملح والجلوكوز والمعادن الهامة الأخرى التي تضيع إذا كنت تعاني من الجفاف.

الأطفال

قد يوصي طبيبك أو الصيدلي بإعطاء أملاح الإماهة الفموية لطفلك إذا كان يعاني من الجفاف أو في خطر التعرض للجفاف.

التوصية المعتادة هي أن يشرب طفلك أملاح الإماهة الفموية في كل مرة يصاب فيها بنوبة من الإسهال. الكمية التي يجب أن تشرّبها تعتمد على حجمه ووزنه.

يستطيع الصيدلي أن ينصحك بهذا. يجب أن تعطي إرشادات الشركة المصنعة معلومات حول الجرعة الموصى بها.

قد تكون قادرًا على إعطاء أملاح الإماهة الفموية لطفلك إذا أصيب بالجفاف، لكن استشر طبيبك أو الصيدلي أو الزائر الصحي أولاً.

Eating

Opinion is divided over when and what you should eat if you have diarrhoea. However, most experts agree you should eat solid food as soon as you feel able to. Eat small, light meals and avoid fatty or spicy foods.

Good examples are potatoes, rice, bananas, soup, and boiled vegetables. Salty foods help the most.

You don't need to eat if you've lost your appetite, but you should continue to drink fluids and eat as soon as you feel able to.

Children

If your child is dehydrated, do not give them any solid food until they have drunk enough fluids. Once they have stopped showing signs of dehydration, they can start eating their normal diet.

If your child is not dehydrated, offer them their normal diet. If they refuse to eat, continue to give them fluids and wait until their appetite returns.

Medication

Antidiarrhoeal medicines

Antidiarrhoeal medicines may help reduce your diarrhoea and slightly shorten how long it lasts. However, they're not usually necessary.

Loperamide is the main antidiarrhoeal medicine used, as it has been shown to be effective and causes few side effects.

Loperamide slows down the muscle movements in your gut so more water is absorbed from your stools. This makes your stools firmer and

تناول الطعام

تتضارب الآراء حول متى وماذا يجب أن تأكل إذا كان لديك إسهال. ومع ذلك، يتفق معظم الخبراء على أنه يجب عليك تناول الطعام الصلب بمجرد أن تشعر بالقدرة على ذلك. تناول وجبات صغيرة وخفيفة وتجنب الأطعمة الدسمة أو الحارة.

من الأطعمة الجيدة البطاطس والأرز والموز والحساء والخضروات المسلوقة. الأطعمة المالحة تساعد أكثر.

لا تحتاج إلى تناول الطعام إذا فقدت شهيتك، ولكن يجب أن تستمر في شرب السوائل وتناول الطعام بمجرد أن تشعر بالقدرة على ذلك.

الأطفال

إذا كان طفلك يعاني من الجفاف، لا تعطيه أي طعام صلب حتى يشرب ما يكفي من السوائل. بمجرد توقف ظهور علامات الجفاف، يمكنه البدء في تناول نظامه الغذائي العادي.

إذا لم يكن طفلك يعاني من الجفاف، قدم له نظامه الغذائي الطبيعي. إذا رفض تناول الطعام، استمر في إعطائه السوائل إلى أن تعود شهيته.

الأدوية

الأدوية المضادة للإسهال

قد تساعد الأدوية المضادة للإسهال في تقليل الإسهال وتقصير طفيف في المدة التي يدوم فيها. ومع ذلك، فهي ليست ضرورية عادة.

لوبيراميد هو الدواء الرئيسي المضاد للإسهال المستخدم، حيث ثبت أنه فعال ويسبب بعض الآثار الجانبية.

يبطئ اللوبراميد حركات العضلات في أمعائك بحيث يتم امتصاص المزيد من الماء من

they're passed less frequently.

An alternative to loperamide is a different type of antidiarrhoeal medicine called racecadotril, which works by reducing the amount of water produced by the small intestine. Evidence suggests this medication may be as effective as loperamide for treating diarrhoea.

Some antidiarrhoeal medicines can be bought from a pharmacy without a prescription. Check the patient information leaflet that comes with the medicine to find out whether it's suitable for you and what dose you should take. Ask your pharmacist for advice if you're unsure.

Do not take antidiarrhoeal medicines if there is blood or mucus in your stools or you have a high temperature (fever). Instead, you should contact your GP for advice.

Most antidiarrhoeal medicines should not be given to children. Racecadotril can be used in children over 3 months old if it's combined with oral rehydration and the other measures mentioned above, although not all doctors recommend it.

Painkillers

Painkillers will not treat diarrhoea, but [paracetamol](#) or [ibuprofen](#) can help relieve a fever and a [headache](#). If necessary, you can give your child liquid paracetamol or ibuprofen.

Always read the patient information leaflet that comes with the medication to check if it's suitable for you or your child and find out the correct dose. Children under 16 years of age should not be given aspirin.

برازك. هذا يجعل برازك أكثر ثباتًا ويمر بشكل أقل.

بدليل لوبراميد هو نوع مختلف من الأدوية المضادة للإسهال والتي تسمى راسيكادوتري، والذي يعمل عن طريق تقليل كمية المياه التي تنتجها الأمعاء الدقيقة. تشير الدلائل إلى أن هذا الدواء قد يكون فعالاً مثل لوبراميد لعلاج الإسهال.

يمكن شراء بعض الأدوية المضادة للإسهال من صيدلية بدون وصفة طبية. تحقق من نشرة معلومات المريض المرفقة مع الدواء لمعرفة ما إذا كانت مناسبة لك وما هي الجرعة التي يجب أن تتناولها. اسأل الصيدلي للحصول على الاستشارة إذا كنت غير متأكد. لا تأخذ أدوية مضادة للإسهال إذا كان هناك دم أو مخاط في برازك أو كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة (حمى). بدلاً من ذلك، يجب عليك الاتصال بطبيبك للحصول على الاستشارة.

لا ينبغي إعطاء معظم الأدوية المضادة للإسهال للأطفال. يمكن استخدام راسيكادوتريل لدى الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 3 أشهر إذا تم دمجها مع الإماهة الفموية والتدابير الأخرى المذكورة أعلاه، على الرغم من أن جميع الأطباء لا يوصون بذلك.

المسكنات

لن تعالج مسكنات الألم الإسهال، لكن [الباراسيتامول](#) أو [الإيبوبروفين](#) يمكن أن يساعد في تخفيف الحمى [والصداع](#). إذا لزم الأمر، يمكنك إعطاء طفلك الباراسيتامول السائل أو الإيبوبروفين.

اقرأ دائمًا نشرة معلومات المريض المرفقة مع الدواء للتحقق مما إذا كانت مناسبة لك أو لطفلك ومعرفة الجرعة الصحيحة. لا ينبغي إعطاء الأسبرين للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا.

Antibiotics

Treatment with [antibiotics](#) is not recommended for diarrhoea if the cause is unknown. This is because antibiotics:

- will not work if the diarrhoea is caused by a virus
- can cause unpleasant side effects
- can become less effective at treating more serious conditions if they're repeatedly used to treat mild conditions

Antibiotics may be recommended if you have severe diarrhoea and a specific type of bacteria has been identified as the cause.

They may also be used if you have an underlying health problem, such as a weakened immune system.

Hospital treatment

Occasionally, hospital treatment may be needed if you or your child are seriously dehydrated. Treatment will involve administering fluids and nutrients directly into a vein (intravenously).

Treating the underlying cause

If you've been diagnosed with a specific condition that's causing your diarrhoea, treating this may help improve your symptoms.

For example:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) can be treated with changes to your diet and medications – read more about [treating IBS](#)
- inflammatory bowel disease can be treated with medications that help reduce inflammation in the bowel
- [coeliac disease](#) can be treated by excluding foods containing

مضادات حيوية

لا ينصح بالعلاج [بالمضادات الحيوية](#) للإسهال إذا كان السبب غير معروف. هذا بسبب أنّ المضادات الحيوية:

- لن تنجح إذا كان الإسهال ناجم عن فيروس
- يمكن أن تسبب آثار جانبية غير مرغوبة
- يمكن أن تصبح أقل فعالية في علاج الحالات الأكثر خطورة إذا تم استخدامها مرارًا وتكرارًا لعلاج الحالات الخفيفة

قد يوصى باستخدام المضادات الحيوية إذا كنت تعاني من الإسهال الحاد وتم تحديد نوع معين من البكتيريا على أنه السبب.

يمكن استخدامها أيضًا إذا كنت تعاني من مشكلة صحية أساسية، مثل ضعف الجهاز المناعي.

العلاج في المستشفى

من حين لآخر، قد تكون هناك حاجة إلى العلاج في المستشفى إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بالجفاف الشديد. سيتضمن العلاج إعطاء السوائل والمواد المغذية مباشرة في الوريد (عن طريق الوريد).

علاج السبب الكامن من وراء الإسهال

إذا تم تشخيص حالة معينة تسبب لك الإسهال، فقد يساعد علاج ذلك في تحسين الأعراض.

فمثلاً:

- يمكن علاج [متلازمة القولون العصبي \(م ق ع\)](#) بالتغييرات في نظامك الغذائي والأدوية - اقرأ المزيد عن [علاج القولون العصبي](#)
- يمكن علاج مرض الأمعاء الالتهابي بالأدوية التي تساعد في تقليل الالتهاب في الأمعاء

gluten from your diet – read more about [treating coeliac disease](#)

- bile acid malabsorption can be treated with medication that helps stop bile building up in the digestive system

Preventing diarrhoea

To prevent the spread of infections that cause diarrhoea, you should always maintain high standards of hygiene.

You should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery or utensils with others
- wash soiled clothing and bed linen separately from other clothes and at the highest temperature possible – for example, 60C or higher for linen – after first removing any poo into the toilet
- avoid returning to work or school until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea

You or your child should also avoid swimming pools for 2 weeks after the last episode of diarrhoea.

- يمكن علاج مرض [الاضطرابات الهضمية](#) من خلال استبعاد الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين من نظامك الغذائي - اقرأ المزيد عن [علاج مرض الاضطرابات الهضمية](#)
- يمكن علاج سوء امتصاص حمض الصفراء بالأدوية التي تساعد على وقف تراكم الصفراء في الجهاز الهضمي

الوقاية من الإسهال

لمنع انتشار الالتهابات التي تسبب الإسهال، يجب عليك دائماً الحفاظ على مستويات عالية من النظافة.

يجب:

- غسل يديك جيداً بالصابون والماء الدافئ بعد الذهاب إلى المراض وقبل تناول الطعام أو تحضيره
 - قم بتنظيف المراض، بما في ذلك المقبض والمقعد، مع مطهر بعد كل نوبة من الإسهال
 - تجنب مشاركة المناشف أو الفانيلا أو أدوات المائدة أو الأواني مع الآخرين
 - غسل الملابس المتسخة وأغطية الأسرة بشكل منفصل عن الملابس الأخرى وبأعلى درجة حرارة ممكنة - على سبيل المثال، 60 درجة مئوية أو أعلى للكتان - بعد إزالة أي براز في المراض أولاً
 - تجنب العودة إلى العمل أو المدرسة حتى تمر 48 ساعة على الأقل من آخر حلقة من الإسهال
- يجب عليك أنت أو طفلك أيضاً تجنب حمامات السباحة لمدة أسبوعين بعد آخر حلقة من الإسهال.

Food hygiene

Practising good food hygiene will help avoid getting diarrhoea as a result of **food poisoning**. You can do this by:

- regularly washing your hands, surfaces and utensils with hot, soapy water
- never storing raw and cooked foods together
- making sure food is kept properly refrigerated
- always cooking your food thoroughly
- never eating food past its use-by date

Rotavirus vaccination

Rotavirus is a virus that commonly causes diarrhoea in children. A vaccine that helps protect children against rotavirus is now part of the routine childhood vaccination schedule.

This vaccine is given as a liquid that's dropped into a baby's mouth. It's given in 2 doses, with the first given at 2 months and another at 3 months.

Travellers' diarrhoea

There is no vaccination that can protect you from all possible causes of travellers' diarrhoea. The best way to avoid it is to practise good food and water hygiene while abroad.

If you're travelling in a country where standards of public hygiene are low, you should avoid:

- tap water – water should be boiled for at least one minute if you're not sure whether it's safe to drink

الصحة الغذائية

تساعد المحافظة على النظافة الغذائية الجيدة في تجنب الإصابة بالإسهال نتيجة التسمم الغذائي. يمكنك القيام بذلك عن طريق:

- غسل يديك بانتظام والأسطح والأواني بالماء الساخن والصابون
- تخزين الأطعمة النيئة والمطبوخة معاً
- التأكد من حفظ الطعام في الثلاجة بشكل صحيح
- دائماً طهي طعامك جيداً
- عدم أكل الطعام بعد استخدامه

تطعيم فيروس الروتا

فيروس الروتا هو فيروس يسبب الإسهال عند الأطفال. يعد اللقاح الذي يساعد على حماية الأطفال من فيروس الروتا جزءاً من جدول التطعيم الروتيني للطفولة. يعطى هذا اللقاح كسائل يسقط في فم الطفل. يعطى في جرعتين، الأولى تعطى في شهرين والثانية في 3 أشهر.

إسهال المسافرين

لا يوجد تطعيم يمكن أن يحميك من جميع الأسباب المحتملة لإسهال المسافرين. أفضل طريقة لتجنب ذلك هي الحفاظ على نظافة الطعام والماء الجيد أثناء تواجده بالخارج. إذا كنت مسافراً في بلد تنخفض فيه معايير النظافة العامة، فيجب عليك تجنب:

- ماء الحنفية- يجب غلي الماء لمدة دقيقة واحدة على الأقل إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان شربه آمنًا أم لا
- مكعبات الثلج والآيس كريم

- ice cubes and ice cream
- raw or undercooked seafood, meat, and chicken
- foods that might contain uncooked eggs, such as mayonnaise
- unpasteurised milk and dairy products, such as cheese
- fruit and vegetables with damaged skins
- salads

It's generally safe to eat or drink:

- food that has been thoroughly cooked and is served piping hot
- sealed bottles or cans of water, fizzy drinks, and alcohol
- fruit and vegetables you peel yourself
- tea or coffee

If you're planning a trip abroad, check health advice for the countries you will be travelling to. You can do this by visiting [NHS Fit for Travel](#) and [National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\)](#) websites.

- المأكولات البحرية الخامة أو غير المطهية جيدا واللحوم والدجاج
- الأطعمة التي قد تحتوي على بيض غير مطبوخ، مثل المايونيز
- الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان، مثل الجبن
- الفاكهة والخضروات ذو قشرة تالفة
- سلطة

من الآمن عمومًا تناول الطعام أو الشراب التالي:

- الطعام المطبوخ جيدًا ويتم تقديمه على الساخن
- زجاجات مختومة أو علب من المياه والمشروبات الغازية والكحول
- الفاكهة والخضروات تقشر نفسك
- شاي أو قهوة

إذا كنت تخطط لرحلة إلى الخارج، تحقق من الاستشارة الصحية للبلدان التي ستسافر إليها. يمكنك القيام بذلك عن طريق زيارة مواقع الويب الخاصة بشبكة [NHS Fit for Travel](#) و [National Travel Health Centre \(NaTHNaC\)](#).