

## 3 علاجات منزلية للنزلة المعوية



الأربعاء 17 يوليو 2019 08:07 م

عند الإصابة بنزلة معوية بأعراضها المزعجة كالغثيان والقيء والإسهال، يلجأ البعض إلى أعواد البسكويت المملحة والمشروبات الغازية، فهل هذه الطريقة ناجعة فعلا للشفاء؟ ماذا يقول الأطباء؟

من منا لم يُصب يوما بالنزلة المعوية وأعراضها المزعجة، الغثيان والإسهال والتقيؤ، فهذه النزلات تعد بحسب الإحصاءات الطبية من أكثر الأمراض المعدية عالميا، كما يوضح المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية على موقعه في الإنترنت

ويمكن أن يتسبب التهاب المعدة والأمعاء بأعراض متعددة، وذلك بحسب نوع الفيروسات وطبيعة مناعة جسم الشخص المصاب، وبالتالي فإن حدة المرض وفترة حضانة الفيروسات أيضا تختلف من شخص إلى آخر فقد يستغرق الأمر بضع ساعات وفي أحيان أخرى إلى عدة أيام

وعادة ما يبدأ المرض بألم في البطن وغثيان ومن ثم قيء وإسهال يشعر المريض بالوهن، وفي بعض الأحيان يُصاب بالحمى أيضا ويمكن أن يتسبب فقدان السوائل بالدوار أو الشعور الواضح بالضعف لكن عادة ما تختفي هذه الأعراض تماما بعد بضعة أيام

نصائح مهمة

من المهم هنا تعويض نقص السوائل والمعادن، لذلك يجب شرب كميات كافية من الماء أو الشاي المُمح قليلا أو الحساء بجرعات صغيرة من أجل تجنب التقيؤ

كما يمكن الحصول من الصيدلية أيضا على مسحوق خاص لتعويض نقص المعادن وفي حالة عدم الحصول عليه يكفي أحيانا إذابة ست ملاعق صغيرة من السكر وأخرى من الملح في لتر من الماء، وشربه على دفعات مع مراعاة عدم تناول الأطعمة الصلبة حتى نهاية نوبات التقيؤ والشعور بالغثيان

وصفات منزلية

في الغالب تكون الوصفة المنزلية للتخلص من التهاب المعدة والأمعاء هي أعواد البسكويت المملحة والمشروبات الغازية فهل هي ناجعة فعلا في الشفاء من هذه النزلات؟

نظرا لأن الأطفال أكثر تأثرا بفقدان السوائل مقارنة بالبالغين، فيجب عليهم خصوصا تجنب هذه الوصفة المنزلية، كما تكتب وكالة التأمين الصحي "تيشنكير كرانكن كاسه" الألمانية في موقعها على الإنترنت إذ يزيد المحتوى العالي للغاية من السكر في المشروبات الغازية من حدة الإسهال، مما يزيد من فقدان السوائل في الجسم

كما أن الكولا المحتوية على الكافيين تعمل على زيادة فقدان البوتاسيوم بشكل كبير لكن رغم ذلك يمكن للبالغين دون تردد تناول بعض أعواد البسكويت المملحة، وذلك لتعويض فقدان أجسامهم للصوديوم بشكل خاص

بماذا ينصح الأطباء؟

وعوضا عن ذلك ينصح الأطباء بما يأتي لمساعدة الجسم في التخلص من هذا الالتهاب:

1- التفاح المبشور (مع قشوره): إذ يرتبط البكتين الموجود فيه بالسوائل، مما يقلل من حدة الإسهال

2- الموز المهروس: توفر هذه الفاكهة العديد من المعادن المفقودة وتستخدم بشكل أساسي لتجديد تخزين البوتاسيوم

3- عصيدة الأرز: ويجب تناولها بمقادير صغيرة طوال اليوم لكن يجب الانتباه إلى غلي الأرز بالماء وليس الحليب ومن ثم إضافة القليل من الملح وليس السكر

متى نقصد الطبيب؟

إذا فشلت هذه العلاجات المنزلية بعدم القضاء على التهاب المعدة والأمعاء وأُصيب الشخص بمشاكل حادة في الدورة الدموية أو تشنج العضلات أو النعاس أو ارتفاع درجة حرارة الجسم، فيجب استشارة الطبيب فوراً خصوصاً إذ لاحظ المصاب خروج الدم مع البراز واستمر الإسهال والقيء لأكثر من 3 أيام