كيفية التعامل مع الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية

كثيراً ما يصف لنا الطبيب تناول أدوية هي عبارة عن مضادات حيوية لمكافحة التهابات أو فيروسات، ولكننا أحياناً نلاحظ الإصابة بإسهال كلما استعملنا المضادات الحيوية. ما السبب في الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية، وكيف يمكن تفاديه؟

الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية، هو عندما تخرج الفضلات الصلبة من جسم الإنسان في شكل سائل ومُتكرّر نتيجة تناول أدوية تُستعمل لمعالجة التهابات بكتيريّة. الإسهال الخفيف الناتج عن استخدام المضادات الحيوية قد لا يحتاج إلى علاج. أما الأنواع الأخرى من الإسهال المرتبطة باستخدام المضاد الحيوي، فقد تستلزم التوقف عن استعمال الأدوية التي تحتوي على مضاد حيوي أو استبدالها.

أعراض:

للإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية علامات وأعراض تتفاوت ما بين خفيفة إلى حادة.

بالنسبة إلى أغلب الناس، فإنّ للإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية أعراضاً مُعيّنة نذكر منها:

- فضلات صلبة بحالة أقرب إلى السائلة.
- إخراج الفضلات بوتيرة متكررة.

وعادةً ما يبدأ الإسهال بعد أسبوع من بداية العلاج بالمضادات الحيوية، كما أنّه في بعض الأحيان لا يظهر الإسهال ويبقى مُتوارياً لأيام وأسابيع بعد انتهائك من تناول المضادات الحيوية. ويعاني بعض الأشخاص أعراضاً أكثر حدّة، عند إصابتهم بالإسهال المرتبط بتناول المضادات الحيوية، فعندما تنمو

البكتيريا الضارة نموّاً كبيراً، قد يُلاحظ المريض علامات الإصابة بالتهاب القولون التقرّحي، أو التهاب المعدة الغشائي الكاذب، ومن هذه الأعراض نذكر:

- إسهال سائل مُتكرّر.
- ألم وتقلّصات في البطن.
- حمّى.
- مُخاط مع الفضلات.
- دم مع الفضلات.
- غثيان.
- فقدان للشهية.

يجب زيارة الطبيب فوراً، إذا لاحظ المريض أنّ لديه مثل هذه الأعراض المرتبطة بالإسهال الناتج عن تناول المضادات الحيوية. ولأنّ هذه الأعراض هي أعراض مشتركة بين أمراض عديدة، فإنّ الطبيب هو مَن يُمكنه تقديم التشخيص النهائي، بعد أن يطلب إجراء بعض الفحوص والتحاليل.

بكتيريا مفيدة:

يحدث الإسهال المرتبط بتناول المضادات الحيوية، عندما تتدخل الأدوية المضادة للبكتيريا (وهي المضادات الحيوية هنا)، وتُحدث خللاً في التوازن القائم بين البكتيريا المفيدة والبكتيريا الضارّة التي تعيش في المجرى المعوي بالجهاز الهضمي للإنسان. ويمكن القول، إنّ جميع المضادات الحيوية تقريباً، يُمكن أن تسبّب الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية، والتهاب القولون التقرّحي والتهاب القولون الغشائي الكاذب. ومن هذه المضادات الحيوية نذكر: "سيفالوسبورين"، "كليندااميسين"، "بينيسيلين"، "أموكسيلين"، "أمبيسيلين" و"فليوروكينولون".

نظام مُعقّد:

المسالك الهضمية هي نظام بيئي مُعقّد، ذلك أنّه يحتوي على ملايين الكائنات المجهرية (النبيت الجرثومي) المعوي)، من ضمنها مئات أنواع البكتيريا. والعديد من هذه البكتيريا تعتبر بكتيريا مفيدة للجسم وتقوم بأدوار حيوية مهمة. إلا أن بعض البكتيريا التي تقيم في الأمعاء يمكن أن تكون خطيرة، وما يُبقيها آمنة وتحت السيطرة هو البكتيريا المفيدة التي تتعايش معها داخل الأمعاء، وأحياناً يحدث إخلال بالتوازن الموجود في الأمعاء بين البكتيريا الضارة والبكتيريا النافعة، بسبب مرض ما أو تناول المضادات الحيوية مثلاً، فيحدث إسهال أو مرض. يمكن للمضادات الحيوية أن تخل بتوازن النبيت الجرثومي المعوي، لأنّها تقضي على البكتيريا المفيدة والضارّة معاً. وما يحصل في غياب ما يكفي من البكتيريا المفيدة، وفي وجود بكتيريا ضارة تُجيد مقاومة المضادات الحيوية، أنّ البكتيريا الضارة تخرج عن السيطرة وتصبح أعداد أكبر، وتُنتج سمّيات خطيرة يمكنها أن تدمر جدار القولون وتحدث التهابات.

علاجات:

يختلف علاج الإسهال المرتبط بتناول المضادات الحيوية، باختلاف حدّة علامات وأعراض المرض.

علاج الإسهال الخفيف، إذا كان المرء يعاني إسهالاً خفيفاً بسبب تناول مضادات حيوية، فإنّ الأعراض سوف تتلاشى من تلقاء نفسها، خلال بضعة أيام من انتهاء مدّة العلاج بالمضادات الحيوية. وفي بعض الحالات، يمكن لطبيبك أن ينصح بإيقاف العلاج بالمضادات الحيوية إلى أن يتوقف الإسهال. وأثناء ذلك، يمكن لطبيبك أن ينصح باتّباع نصائح للعناية المنزلية بالمريض، للمساعدة على التغلب على الإسهال.

علاج الإسهال الحاد:

إذا كان المريض يعاني التهاب القولون التقرّحي أو التهاب القولون الغشائي الكاذب، فإنّ الطبيب قد يصف دواء للمريض لكي يقتل البكتيريا الضارة المسبّبة للإسهال. ولدى العديد من الأشخاص، هذه المُقارَبة ستساعد على اختفاء الأعراض. وبالنسبة إلى أولئك الذين يعانون التهاب القولون التقرّحي والتهاب القولون الغشائي الكاذب، فإنّ الأعراض قد تعود، وقد يحتاجون إلى تكرار العلاج مرة أخرى.

نمط العيش:

لكي يتغلب المريض على الإسهال، ينبغي مراعاة الخطوات التالية:

- شرب الكثير من السوائل، الماء هو أفضل السوائل للتغلب على الإسهال، لكن كلّ السوائل التي أضيف إليها الصوديوم والبوتاسيوم تُعتبر مفيدة لمقاومة الإسهال. اشرب العصائر الطبيعية والشوربات، وتفاد شرب السوائل المنبّهة، مثل القهوة والشاي، وتلك التي تحتوي على الكثير من السكريات، مثل المشروبات الغازية أو التي تحتوي على كحوليات، لأنها يمكن أن تزيد وضع المريض سوءاً.

- تناول أغذية سهلة الهضم. مثل التفاح المطبوخ أو الموز أو الأرز المطبوخ. ينبغي تجنب الأغذية الغنية بالألياف، مثل البقوليات والمكسرات والخضار. وإذا شعرت بأن أعراض المرض بدأت تختفي، حينها ابدأ شيئاً فشيئاً بتناول أغذية غنية بالألياف.

- تناول المعينات الحيوية أو الـ"بروبايوتيكس" (probiotics)، وهذه الأخيرة هي كائنات، مثل البكتيريا والخميرة، يمكنها أن تساعد على بناء توازن صحي في المسالك الهضمية، من خلال رفع مستوى البكتيريا المفيدة للمساعدة على التغلب على البكتيريا الضارة. والمعينات الحيوية متوافرة في شكل كبسولات أو في شكل سائل كما تتوافر أيضاً، كما أنها أحياناً تكون مُضافة إلى بعض الأغذية منها بعض أنواع الزبادي. وقد أكدت بعض الدرسات أن بعض المعينات الحيوية إذا استعملت مع المضادات الحيوية في الوقت نفسه، يمكن أن تحد من الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية. إلا أنّ الأبحاث لا تزال مستمرة لمعرفة أي أنواع البكتيريا بالضبط مُفيدة لتفادي هذا النوع من الإسهال وبأي جرعات.

- تناول وجبات صغيرة مرات عديدة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، والابتعاد عن الأكل الحار والغني بالتوابل والغني بالدهون والمقلي، وأي أغذية أخرى يمكن أن تزيد أعراض الإسهال سوءاً.

- طلب الأدوية المضادة للإسهال، في بعض حالات الإسهال الخفيف المرتبط بالمضادات الحيوية، يمكن أن يُنصح باستعمال الأدوية المضادة للإسهال، مثل "لوبيراميد"، لكن لا ينبغي أخذها إلا بعد استشارة الطبيب، لأنها يمكن أن تؤثر سلباً في قدرة الجسم على التخلص من السمّيات، ما قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

الحرص والحذر:

هناك أشياء كثيرة يمكن للمرء القيام بها، من أجل الوقاية من الإسهال المرتبط باستخدام المضادات الحيوية، منها:

- عدم أخذ المضادات الحيوية إلا عند الضرورة القصوى، مثلاً يُمكن للمضادات الحيوية أن تُعالج فقط الالتهابات البكتيرية. لذا، لا يجب أخذها لعلاج التهابات فيروسيّة، مثل نزلات البرد أو الزكام، فهي لن تُجدي نفعاً.

- الحرص على أن من يهتمون برعاية المريض قد غسلوا أيديهم جيداً، وخاصةً إذا كان المريض نزيلاً في المستشفى، عليه أن يسأل كل مَن يدخل عليه أن يغسل يديه قبل أن يلمس المريض، فهذا يُقلّل من خطر انتقال البكتيريا الضارة.

- إخبار الطبيب عمّ إذا سبق للمريض أن أصيب من قبل بحالة إسهال مرتبطة بتناول المضادات الحيوية، لأنّ الإصابة به مرّة يزيد من احتمال الإصابة به مرات أخرى، هذا سيدفع الطبيب إلى أن يصف لك مضاداً حيوياً مختلفاً هذه المرة.