

Diarrhea

Diarrhea is an increase in the volume, wateriness, or frequency of bowel movements.

Diarrhea occurs when not enough water is removed from the stool, making the stool loose. Diarrhea is often associated with gas, cramping, an urgency to move the bowels, nausea and vomiting.

Causes:

1. Drugs
2. Infection with viruses, bacteria, or parasites
3. Components of food
4. Stress
5. Certain diseases

Treatment:

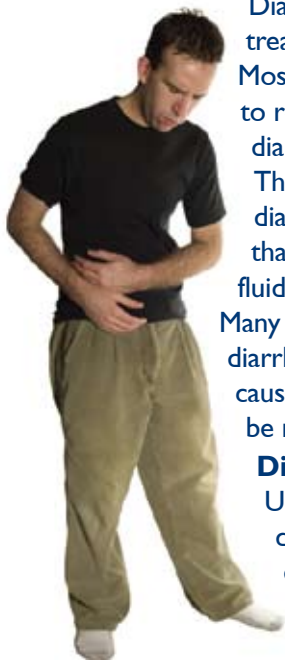
Diarrhea is a symptom and its treatment depends on the cause. Most people with diarrhea only have to remove the cause and suppress the diarrhea until the body heals itself. The major goal in treatment of diarrhea is to rest the intestines so that they can heal, and to provide fluids to prevent dehydration.

Many medications are available for diarrhea. In severe diarrhea that may cause dehydration, hospitalization may be necessary.

Diarrhea and Summer:

Usually in summer the symptom of diarrhea occurs more frequently due to:

1. Increased possibility of



food contamination.

2. Swimming is the enjoyable sport for many people in summer. Swimming pools are easily contaminated by viruses and bacteria that may cause diarrhea.
3. The risk of dehydration as an effect of diarrhea increases during the summer season.

Diarrhea and Swimming:

Swimming is a fun, active, and healthy way to spend leisure time.

There are several viruses and a few bacteria that can contaminate swimming pools, and are a common cause of summer diarrhea.

For Healthy Swimming:

1. Don't swim when you have diarrhea. You can spread germs in the water and make other people sick. Viruses can be given up to 2 weeks after having diarrhea, so it is recommended that not to swim in public pools for 2 weeks after having a diarrhea illness.
2. Don't swallow the pool water.
3. Take a shower before and after swimming.
4. Take your kids on bathroom breaks often.
5. Wash your hands with soap and water after using the restroom or changing diapers.

الإسهال

الإسهال هو زيادة في حجم، أو سيولة، أو عدد مرات الإخراج عند الإنسان. يحدث الإسهال نتيجة عدم امتصاص الماء بشكل جيد من الأمعاء و بالتالي خروج البراز بشكل سائل. يصاحب الإسهال عادة خروج الغازات، المغص، الشعور المفاجئ لدخول الحمام، الغثيان و القيء.

مسببات الإسهال:

١. بعض الأدوية.
٢. الالتهابات الناتجة عن الفيروسات او البكتيريا او الطفيليات.
٣. بعض الأغذية.
٤. التوتر.
٥. بعض الأمراض.

العلاج:

للتخلص من الإسهال يجب علاج المسبب.

الهدف الأساسي في علاج الإسهال هو استرخاء الأمعاء كي تتشافي، و الاكثار من السوائل لتجنب حدوث الجفاف.

الكثير من الأدوية متوفرة لعلاج الإسهال و لكن في الحالات الشديدة قد يحتاج المريض الى دخول المستشفى.

الإسهال و الصيف:

يتكرر حدوث الإسهال في الصيف اكثر من الفصول الأخرى للأسباب

التالية:

١. زيادة احتمال تلوث الغذاء.
٢. يكثر الناس من ممارسة



السباحة في الصيف فيتعرضون للجراثيم الموجودة
في أحواض السباحة الملوثة.
٣. خطر الجفاف الناتج عن الاسهال يزداد في الصيف.

الاسهال و السباحة:

السباحة هي رياضة صحية و مسلية و ممتعة.
تنمو في أحواض السباحة العديد من أنواع البكتيريا و
الفيروسات التي قد تسبب الاسهال في الصيف.
للسباحة بشكل صحي:

١. لا تسبح عندما تكون مصاباً بالاسهال لأن الجراثيم
قد تنتقل منك الى الماء مما يسبب العدوى لمن
يسبحون معك في نفس الحوض. يمكن ان يستمر
انتقال الجراثيم مدة اسبوعين بعد اصابتك بالاسهال
. لذلك لا تسبح في الأحواض العامة لمدة اسبوعين
من اصابتك بالاسهال.
٢. لا تبلع ماء السباحة.
٣. استحجم قبل و بعد السباحة.
٤. اصطحب الاطفال للحمام باستمرار اثناء السباحة.
٥. اغسل اليدين في الماء و الصابون عند غيار الحفاضات
أو دخول الحمام.

