

שלשול חריף במבוגרים

עודכן: אוקטובר 2026

בקצרה

1. רוב השלשולים החריפים חולפים לבד, תוך כמה ימים ועד שבוע. הסיבה השכיחה היא נגיף.
2. הדבר החשוב ביותר: **לשתות**. תמיסת החייאה (מבית המרקחת, או הכנה ביתית) מחזירה מים ומלחים טוב יותר ממים לבד.
3. לאכול כרגיל, לפי התיאבון. אין צורך בצום או בדיאטה מיוחדת.
4. אימודיום עוזר בשלשול מימי – אבל לא כשיש דם בצואה או חום.
5. אנטיביוטיקה – רק לעיתים רחוקות, ולפי החלטת הרופא.
6. סימני האזהרה (בעמוד 2) – דם, חום, התייבשות, כאב חזק, או שלשול שנמשך יותר משבוע.

1. מהו שלשול חריף?

שלשול הוא שלוש יציאות רכות או מימיות ביממה, או יותר (בריסטול 5 עד 7). **חריף** – עד שבועיים; **מתמשך** – שבועיים עד ארבעה; **כרוני** – יותר מחודש, ויש לו עלון נפרד. בממוצע, כל מבוגר חוטף שלשול חריף בערך פעם בשנה.



סיבות נוספות
תרופות (אנטיביוטיקה, מטפורמין, מגנזיום, ממתקים כמו סורביטול), אלכוהול, ולעיתים התחלה של מחלה כרונית – מחלת מעי דלקתית, צליאק או מעי רגיש.

זיהום – הסיבה השכיחה
נגיפים (נורו, רוטה), חיידקים ממזון או ממים (סלמונלה, קמפילובקטר, שיגלה, E. coli), ולעיתים טפילים כמו ג'ארדיה.

שלשול אחרי אנטיביוטיקה (עד 3 חודשים) או **אחרי אשפוז** – ספרו לרופא: ייתכן זיהום בחיידק קלוסטרידיום (C. difficile), שמחייב בדיקה וטיפול.

2. שתייה – הטיפול החשוב ביותר

- **תמיסת החייאה (ORS)** – אבקה מבית המרקחת, שמומסת במים. היא מכילה סוכר ומלח ביחס מדויק, שעוזר למעי לספוג מים. הוכחה כמפחיתה את כמות השלשול ואת הצורך בעירוי.
- שותים **לגימות קטנות ותכופות**, גם כשיש בחילה. אחרי כל יציאה רכה – כוס נוספת.
- במבוגר בריא עם שלשול קל אפשר לשתות גם מים, מרק צח מלוח או תה, לצד אוכל רגיל.
- **לא מומלץ כמשקה עיקרי:** משקאות ממותקים, מיצים ומשקאות מוגזים – הסוכר המרוכז מגביר שלשול. משקאות ספורט – רק בתוספת מעט מלח, ולא במקום תמיסת החייאה כשיש התייבשות.

תמיסה ביתית (לפי ארגון הבריאות העולמי), כשאינ תמיסה מוכנה:
 • ליטר מים (רתוחים וצוננים, או מינרליים)
 • 6 כפיות שטוחות סוכר
 • חצי כפית שטוחה מלח
 מערבבים עד שהכול נמס. מכינים מחדש כל יום.

3. מה אוכלים?

חוזרים לאכול **מוקדם ככל שאפשר**, אוכל רגיל לפי התיאבון – זה מקצר את המחלה. ארוחות קטנות ותכופות נוחות יותר. בימים הראשונים עדיף להפחית מזון שומני מאוד, מתוק מאוד, חריף, קפה ואלכוהול. אין הוכחה שדיאטה מגבילה (כמו «בננה-אורז-טוסט» בלבד) עדיפה.

בננה, יוגורט אם מתחשק – נסבלים היטב	מרק צח ומלוח מחזיר נוזלים ומלח	פחמניות פשוטות אורז, פסטה, לחם, תפוחי אדמה
---	--	--

אחרי שלשול זיהומי ייתכן רגישות זמנית ללקטוז (סוכר החלב): בימים הראשונים עדיף להפחית חלב ניגר וגבינות עשירות בלקטוז, כמו גבינה לבנה וקוטג'. יוגורט וגבינות קשות – בדרך כלל נסבלים.

7. ואחרי שהשלשול חולף?

אצל כאחד מכל עשרה, אחרי שלשול זיהומי – בעיקר אחרי קמפילובקטר, שיגלה או סלמונלה – נשארים לאורך חודשים תסמינים של **מערי רגיש** (post-infectious IBS). זה לא זיהום שנשאר, ויש לזה טיפול. שלשול שנמשך יותר מחודש – עוברים לבירור של **שלשול כרוני** (עלון נפרד).

4. תרופות

- **לופרמיד** (אימודיום, סטופיט) – מאט את המעי ומפחית את מספר היציאות. מנה ראשונה 4 מ"ג, ואחר כך 2 מ"ג אחרי כל יציאה רכה – עד 16 מ"ג (8 כמסות) ביממה, לפי העלון בישראל. **לא נוטלים כשיש דם בצואה או חום** – ובשלשול אחרי אנטיביוטיקה רק באישור רופא.
- **אנטיביוטיקה** – לא נחוצה ברוב המקרים, ואף עלולה להזיק. הרופא ישקול אותה בשלשול עם חום ודם, בשלשול טיילים בינוני עד קשה, או אצל מי שמערכת החיסון שלו מוחלשת. **לא נוטלים אנטיביוטיקה «מהבית» בלי הנחיה.**
- **פרוביוטיקה** – אין המלצה ברורה בעד או נגד. ייתכן שהיא מקצרת שלשול ביום בממוצע.
- **תרופות קבועות:** בהתייבשות, תרופות כמו משתנים, מעכבי ACE, נוגדי דלקת ומטפורמין עלולות לפגוע בכליות – שאלו את הרופא אם להפסיק אותן לכמה ימים.

סימני אזהרה – פונים לרופא

- דם או ריר בצואה
- חום 38.3 ומעלה, או חום שנמשך יותר משלושה ימים
- כאב בטן חזק או מחמיר
- סימני התייבשות: מעט שתן או שתן כהה, יובש בפה, סחרחורת
- בעמידה
- שלשול שנמשך יותר משבוע
- שלשול אחרי אנטיביוטיקה או אשפוז
- גיל מעל 65, הריון, מחלה כרונית, או מערכת חיסון מוחלשת (כולל טיפול ביולוגי או סטרואידים)
- חולי מחלת מעי דלקתית – ייתכן התלקחות; פונים לצוות המטפל
- **מיד למיון:** בלבול או ישנוניות, עילפון, כמעט אין שתן, הקאות שלא מאפשרות לשתות, או דם רב עם כאב חזק.

5. איך לא להדביק

- **רחיצת ידיים** במים וסבון, 20 שניות לפחות – אחרי השירותים ולפני הכנת אוכל. ג'ל אלוהול פחות יעיל נגד נגיף נורו.
- מנקים משטחים ושירותים, ולא מכינים אוכל לאחרים בזמן המחלה ועד יומיים אחריה.
- עובדי מזון, צוות רפואי, גננות ומטפלות – חוזרים לעבודה לפי הנחיית הרופא.

6. איך לנסות ולהימנע משלשול טיילים

- אוכל מבושל וחם, פירות שקולפים לבד, מים בבקבוק סגור, בלי קרח ממקור לא ידוע.
- לפני טיסה למקום בסיכון – מתייעצים במרפאת מטיילים על חיסונים ועל תרופות לדרך.
- שלשול שנמשך אחרי החזרה מחו"ל – פונים לרופא ומספרים על הנסיעה.

לרופא המשפחה – בקצרה (לפי 2016 ACG, 2022 AAFP ו-2017 IDSA)

1. **הערכה:** חומרה ונפח, דם או ריר, חום, הקאות ושתן; נסיעות, מזון, קרובים חולים, אנטיביוטיקה ב-12 השבועות האחרונים, אשפוז, דיכוי חיסוני. בבדיקה – סימני התייבשות, ספסיס ובטן חריפה.
2. **בדיקת צואה** (PCR מרובה או תרבית) – רק עם דם, חום ≤ 38.3 , כאב חזק, ספסיס, משך ≤ 7 ימים, דיכוי חיסוני או סיכון להתפרצות (עובדי מזון, מוסדות). C. difficile – אחרי אנטיביוטיקה או אשפוז מעל 3 ימים. **לא מומלץ:** ליוקזיטים, לקטופרין, קלפרוטקטין או דם סמוי בשלשול חריף.
3. **דם:** לא שגרתי. אלקטרוליטים ותפקודי כליה בהתייבשות; ספירה ותרביות דם בספסיס; ספירה ותפקודי כליה ב-STEC (סכנת HUS).
4. **טיפול:** ORS קודם לכול; עירוי בהתייבשות קשה. לופרמיד בשלשול מימי (בשילוב עם סימתיקון – הקלה מהירה יותר). **דם בלי חום – בלי אנטיביוטיקה** עד תוצאות (חשד ל-STEC). דיזנטריה עם חום או שלשול טיילים בינוני-קשה: איתרומוצין 1 גרם במנה אחת (או 500 מ"ג ביום לשלושה ימים).
5. **אנדוסקופיה** – רק אם השלשול נמשך יותר מחודש והבירור לא הוביל לאבחנה, או בדיכוי חיסוני.



רוצים לדעת עוד?

שאלות ותשובות על שלשול: shachar-gastro.co.il/faq/diarrhea · וגם העלון «שלשול כרוני – בירור וטיפול»

ד"ר איל שחר, גסטרונטרולוג · עודכן: אוקטובר 2026. מידע כללי, שאינו מחליף ייעוץ רפואי אישי.

מקורות עיקריים: Meisenheimer ES, Epstein C, Thiel D, Acute diarrhea in adults, Am Fam Physician 2022;106:72–80

· Riddle MS, DuPont HL, Connor BA, ACG clinical guideline: acute diarrheal infections in adults, Am J Gastroenterol 2016;111:602–622

· Shane AL et al., IDSA guidelines for infectious diarrhea, Clin Infect Dis 2017;65:e45–e80

· WHO, The treatment of diarrhoea, 2005 · DuPont HL, Acute infectious diarrhea in immunocompetent adults, N Engl J Med 2014;370:1532–1540

· Klem F et al., Post-infection IBS: systematic review and meta-analysis, Gastroenterology 2017

מילים: Microsoft Fluent Emoji (MIT License). סולם בריסטול: ציור מקורי.