

Діарея у дорослих

Вступ

Діарея — це часті рідкі та водянисті випорожнення. Діарея може викликати слабкість та зневоднення. Зневоднення може викликати втому та спрагу, сухість у роті та зменшення частоти сечовипускання.

Діарея зазвичай триває 2–3 дні. Однак може тривати і довше, якщо це ознака чогось більш серйозного. Важливо лікувати діарею відповідно до вказівок Вашого лікаря.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Їжа та напої

Дотримуйтеся цих рекомендацій відповідно до інструкцій Вашого лікаря:

- Прийміть розчин для пероральної регідратації (РПР). Це безрецептурний препарат, який допомагає відновити нормальний баланс поживних речовин і води у Вашому організмі. Його можна купити в аптеках і в магазинах роздрібної торгівлі.
- Пийте багато рідини, наприклад воду, крижану стружку, розведений фруктовий сік і низькокалорійні спортивні напої. За бажанням можна також пити молоко.
- Уникайте вживання рідин, які містять багато цукру або кофеїну, таких як енергетичні напої, спортивні напої та газовані напої.
- Їжте м'яку, легкозасвоювану їжу в невеликих кількостях, наскільки це можливо. До таких продуктів належать банани, яблучне пюре, рис, нежирне м'ясо, тости та крекери.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Уникайте гострої або жирної їжі.



Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.

- Якщо Вам призначили антибіотик, приймайте його відповідно до вказівок Вашого лікаря. **Не** припиняйте застосування антибіотика, навіть якщо Вам стане краще.

Загальні інструкції

- Часто мийте руки водою з милом. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук. Інші члени родини також повинні мити руки. Руки слід мити:
 - Після відвідування туалету або зміни підгузника.
 - Перед підготовкою, приготуванням або подачею їжі.
 - Під час догляду за хворою людиною або під час відвідування когось у лікарні.
- Пийте достатньо рідини, щоб сеча залишалася блідо-жовтою.
- Відпочивайте вдома, поки одужуєте.
- Слідкуйте за станом Вашого здоров'я щодо будь-яких змін.
- Прийміть теплу ванну, щоб полегшити печіння або біль від частих епізодів діареї.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.



Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас підвищена температура тіла.
- Ваша діарея погіршується.
- У Вас виникли нові симптоми.
- Ви не можете стримувати рідину.
- Ви відчуваєте запаморочення або головокружіння.
- У Вас головний біль.
- У Вас м'язові судоми.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви відчуваєте біль у грудях.
- Ви відчуваєте надмірну слабкість або непритомність.
- У Вас буває кривавий або чорний кал або кал, схожий на смолу.
- Ви відчуваєте сильний біль, спазми або здуття живота.
- У Вас утруднене дихання або Ви дуже швидко дихаєте.
- Ваше серце б'ється дуже швидко.
- Ваша шкіра холодна та липка.
- Ви відчуваєте сплутаність свідомості.
- У Вас є ознаки зневоднення, такі як:
 - Темна сеча, дуже мало сечі або відсутня сеча.
 - Потріскані губи.
 - Сухість у роті.
 - Запалі очі.
 - Сонливість.
 - Слабкість.

Підсумок

- Діарея — це часті рідкі та іноді водянисті випорожнення. Діарея може викликати слабкість та зневоднення.
- Пийте достатньо рідини, щоб сеча залишалася блідо-жовтою.
- Обов'язково мийте руки після відвідування туалету. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук.
- Якщо перебіг діареї погіршився або у Вас виникли нові симптоми, зверніться до лікаря.
- Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас є ознаки зневоднення.