

Co robić na biegunkę

What to Do for Diarrhea - Polish

Biegunka to oddawanie luźnego lub wodnistego stolca wiele razy w ciągu dnia z poczuciem lub bez poczucia dyskomfortu.

Występuje to wtedy, gdy woda z jelita (okrężnica lub jelito grube) nie jest absorbowana z powrotem do organizmu. Biegunka może powodować utratę wagi, utratę płynów, ból brzucha, podrażnienie skóry i osłabienie.



Biegunka może być wywołana przez:

- Chemioterapię, terapię celowaną lub immunoterapię
- Radioterapię jamy brzusznej (brzucha)
- Infekcję
- Niektóre leki
- Niektóre rodzaje raka
- Zabieg chirurgiczny, w którym część jelita została usunięta
- Stres
- Jedzenie żywności, po której nie czujesz się dobrze
- Blokada w części jelita, która pozwala na przejście tylko ciekłego stolca



Co możesz robić, kiedy masz biegunkę

Zapytaj swój zespół medyczny, czy istnieje prawdopodobieństwo, że z jakiegokolwiek powodu może u ciebie wystąpić biegunka.

Jeżeli masz biegunkę, niektóre z tych wskazówek mogą ci pomóc.

Próbuj jeść następujące produkty i potrawy:

- Klarowne płyny, takie jak woda, słaba herbata, sok jabłkowy, jasny bulion i klarowna żelatyna
- Słona żywność, taką jak rosół, zupy, napoje izotoniczne, krakersy i precele
- Żywność bogatą w potas, jak soki i nektary owocowe, napoje izotoniczne, ziemniaki z łupinami i banany
- Małe posiłki, które są łatwe w trawieniu, jak ryż, makarony, indyk lub kurczak bez skóry, tost z białego chleba, ziemniaki puree i dobrze ugotowane jajka

Nie jedz, nie pij i nie używaj tych rzeczy:

- Bardzo gorącego lub pikantnego jedzenia
- Żywności o wysokiej zawartości błonnika, jak orzechy, nasiona, pełnoziarniste jedzenie, fasola i groch, suche owoce oraz surowe owoce i warzywa
- Żywności wysokotłuszczowej, jak frytki i tłuste potrawy
- Napoi z kofeiną lub alkoholem
- Gumy do żucia bez cukru i cukierków z alkoholem cukrowym (tj. sorbitolem, mannitolem lub ksylitolem)
- Ciast, cukierków, wysokokalorycznych deserów i galaretek
- Mleka lub produktów mlecznych. Jogurt i maślanka są zazwyczaj dozwolone.
- Tytoniu



Co możesz robić, aby poczuć się lepiej

- Popijaj płyny cały dzień, aby zapobiec odwodnieniu. Mogą to być lody wodne (Popsicles), żelatyna i wiórki lodowe. Zapytaj swój zespół medyczny, jaka jest dla ciebie bezpieczna ilość płynów.
- W ciągu dnia często jedz małe posiłki i przekąski.
- Staraj się wypić przynajmniej jedną szklankę napoju za każdym razem, kiedy masz luźny stolec.
- Umyj okolice odbytu łagodnym mydłem po każdym wypróżnieniu, opłucz dokładnie ciepłą wodą i wysusz poklepując skórę. Możesz również używać do mycia nieperfumowanych chusteczek dla niemowląt.
- Posmaruj rejony odbytu maścią hydrofobową, taką jak maść z witaminą A, D lub wazelina (petroleum jelly).
- Posiedź w wannie z ciepłą wodą lub rób nasiadówki.



Inne wskazówki

- Zapisuj, kiedy miałeś(-aś) wypróżnienie, aby poinformować o tym swój zespół opieki medycznej.
- Bierz leki na biegunkę zgodnie z zaleceniami swojego zespołu medycznego.
- Skontaktuj się ze swoim zespołem opieki medycznej przed użyciem leków na biegunkę bez recepty.
- Jeżeli biegunka się pogorszy (7 lub 8 luźnych stolców w ciągu 24 godzin), poinformuj o tym natychmiast swój zespół opieki medycznej.
- Kiedy biegunka się zatrzyma, zacznij jeść małe, regularne posiłki. Powoli dodawaj żywność, która zawiera błonnik.



Rozmawiaj ze swoim zespołem medycznym, jeżeli:

- Masz luźny stolec wiele razy na dzień, chyba że twój zespół opieki medycznej uprzedził cię, że możesz tego oczekiwać.
- Masz zawroty głowy lub czujesz się jakbyś miał(-a) zemdleć.
- Biegunka nie poprawia się lub się pogarsza, kiedy bierzesz leki zalecone przez twój zespół opieki medycznej.
- Masz krew w stolcu i około odbytu.
- Nie oddajesz moczu (nie siusiasz) przez 12 lub więcej godzin.
- Nie możesz pić płynów przez 24 lub więcej godzin.
- Czujesz nowy ból brzucha, skurcze lub brzuch jest spuchnięty.
- Masz gorączkę. Twój zespół opieki medycznej powie ci, jaka temperatura oznacza gorączkę.
- Przez parę dni miałeś(-aś) zatwardzenie i po tym zacząłeś(-aś) oddawać małe ilości ciekłego stolca.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.