

# Что делать при диарее

What to Do for Diarrhea – Russian

Диарея — это частый жидкий или водянистый стул, с болезненными ощущениями или без них. Это бывает, когда вода в кишечнике (толстом или тонком) не всасывается обратно в организм. Диарея может привести к потере веса, обезвоживанию, болям в животе, раздражению кожи и слабости.



## Диарею может вызывать:

- Химиотерапия, таргетная терапия или иммунотерапия
- Лучевая терапия брюшной полости (живота)
- Инфекция
- Некоторые лекарства
- Некоторые виды рака
- Операция по удалению части кишечника
- Стресс
- Употребление в пищу неподходящих для вас продуктов
- Закупорка в части кишечника, которая пропускает только жидкий стул

## Что делать если у вас диарея



Спросите у своей команды медицинских работников, может ли у вас начаться диарея по какой-либо причине. Если у вас уже началась диарея, некоторые из этих советов могут вам пригодиться.

## Попробуйте употреблять следующие продукты:

- Прозрачную жидкость, такую как вода, слабый чай, яблочный сок, прозрачный бульон и прозрачный желатин
- Соленую еду, такую как бульоны, супы, спортивные напитки, крекеры и крендели
- Продукты с высоким содержанием калия, такие как фруктовые соки и нектары, спортивные напитки, картофель в мундире и бананы
- Небольшие порции легко перевариваемых блюд, например рис, лапшу, индейку и курицу без кожи, тосты из белого хлеба, картофельное пюре и хорошо прожаренные или сваренные вкрутую яйца.

## Не следует употреблять, пить или использовать:

- Очень горячие или острые продукты
- Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как орехи, семечки, цельнозерновые продукты, бобы и горох, сухофрукты и сырые фрукты и овощи
- Еду с высоким содержанием жира, такую как жареные и жирные блюда
- Напитки с кофеином или алкоголем
- Жевательную резинку и конфеты, не содержащие сахара и изготовленные на основе сахарных спиртов (например, сорбита, маннитола или ксилита)
- Пирожные, конфеты, высококалорийные десерты и желе
- Молоко или молочные продукты. Йогурт и пахта обычно допустимы.
- Табак.



## Что делать для улучшения самочувствия

- В течение дня пейте жидкость часто и понемногу для предотвращения обезвоживания. Попробуйте фруктовое мороженое на палочке, желатин и кусочки льда. Спросите у своей команды медицинских работников, какое количество жидкости является для вас безопасным.
- Ешьте небольшими порциями и часто перекусывайте в течение дня.
- Старайтесь выпивать не менее 1 стакана жидкости после каждого жидкого стула.
- После каждого испражнения вымойте область заднего прохода мягким мылом, хорошо промойте теплой водой и вытрите насухо. Также можно для мытья использовать детские влажные салфетки без ароматизаторов.

- Нанесите на кожу вокруг анального отверстия водоотталкивающую мазь, например, A&D Ointment или вазелин.
- Примите теплую ванну или сидячую ванночку.



### Дополнительные советы

- Ведите записи об опорожнении желудка для предоставления информации вашей команде медицинских работников.
- Принимайте лекарства от диареи по назначению вашей команды медицинских работников.
- Проконсультируйтесь со своей командой медицинских работников, прежде чем принимать любое безрецептурное лекарство от диареи.
- Если диарея усиливается (то есть частота жидкого стула достигает 7–8 раз за 24 часа), немедленно сообщите об этом своей команде медицинских работников.
- Как только диарея прекратится, начните с небольших регулярных приемов пищи. Постепенно начинайте употреблять продукты, содержащие клетчатку.



### Поговорите со своей командой медицинских работников если:

- У вас бывает жидкий стул много раз в течение дня, за исключением случая, когда ваша команда медицинских работников предупредила вас, что этого следует ожидать.
- У вас головокружение или кажется, что вы можете потерять сознание.
- Диарея не проходит или усиливается при приеме лекарств, назначенных вашей командой медицинских работников.
- Имеется кровь в кале или вокруг ануса.
- Отсутствует мочеиспускание (вы не писаете) в течение 12 часов или более.
- Вы не в состоянии пить жидкость в течение 24 часов или более.
- У вас возникли новые боли в животе, спазмы или вздутие живота.
- У вас высокая температура. Ваша команда медицинских работников скажет вам, какая температура считается высокой.
- У вас запор в течение нескольких дней, а затем начинается выделение небольшого количества жидкого стула.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.