

Що робити при діареї

What to Do for Diarrhea – Ukrainian

Діарея - це рідкі або водянисті випорожнення багато разів на день, з болючими відчуттями або без них. Це буває, коли вода в кишківнику (товстому чи тонкому) не всмоктується назад в організм. Діарея може призвести до втрати ваги, обезводнення, болю в животі, подразнення шкіри та слабкості.



Діарею може викликати:

- Хіміотерапія, таргетна терапія або імунотерапія
- Променева терапія черевної порожнини (живота)

- Інфекція
- Деякі ліки
- Деякі види раку
- Операція з видалення частини кишківника
- Стрес
- Споживання продуктів, які вам не підходять
- Закупорка в тій частині кишківника, яка пропускає тільки рідкий стул

Що робити якщо у вас діарея



Запитайте у своєї команди медичних працівників, чи може у вас початися діарея з будь-якої причини. Якщо у вас вже почалася діарея, деякі з цих порад можуть стати вам у пригоді.

Спробуйте споживати наступні продукти:

- Прозору рідину, таку як вода, слабкий чай, яблучний сік, прозорий бульйон і прозорий желатин
- Солону їжу, таку як бульйони, супи, спортивні напої, крекери та кренделі
- Продукти з високим вмістом калію, такі як фруктові соки та нектари, спортивні напої, картопля в кожушку та банани.
- Невеликі порції легкозасвоюваних страв, таких як рис, локшина, індичка та курка без шкіри, тости з білого хліба, картопляне пюре та добре засмажені або зварені круто яйця.

Не слід споживати, пити або використовувати:

- Дуже гарячу або гостру їжу
- Продукти з високим вмістом клітковини, такі як горіхи, насіння, цільні зерна, квасоля та горох, сухофрукти, а також сирі фрукти та овочі
- Страви з високим вмістом жиру, такі як смажена та жирна їжа
- Напої з кофеїном або алкоголь
- Жувальну гумку та цукерки, що не містять цукор та виготовлені на основі цукрових спиртів (наприклад, сорбіту, манітолу або ксиліту)
- Тістечка, цукерки, висококалорійні десерти та желе
- Молоко або молочні продукти. Йогурт та пахта зазвичай допустимі.
- Тютюн



Що робити для покращення самопочуття

- Пийте рідину часто і потроху протягом дня, щоб запобігти зневодненню. Спробуйте фруктове морозиво на паличці, желатин та шматочки льоду. Запитайте свою команду медичних працівників, яка кількість рідини є для вас безпечною.
- Їжте невеликими порціями і часто перекушуйте протягом дня.
- Намагайтеся випивати не менше 1 склянки рідини після кожного проносу.
- Після кожного випорожнення вимийте м'яким милом ділянку заднього проходу, добре промийте теплою водою і промокніть насухо. Також для миття можна вживати дитячі серветки без ароматизаторів.
- Нанесіть на шкіру біля анального отвору водовідштовхувальну мазь, наприклад, A&D Ointment або вазелін.
- Прийміть теплу ванну або сидячу ванночку.



Додаткові поради

- Ведіть записи про спорожнення шлунку, щоб надати інформацію своїй команді медичних працівників.
- Приймайте ліки від діареї за призначенням вашої команди медичних працівників.
- Проконсультуйтеся зі своєю командою медичних працівників перш ніж приймати будь-які безрецептурні ліки від діареї.
- Якщо діарея погіршується (тобто рідкий стул досягає 7-8 разів на 24 години), негайно повідомте про це свою команду медичних працівників.
- Як тільки діарея припиниться, почніть з невеликих регулярних прийомів їжі. Поступово починайте вживати продукти, які містять клітковину.



Поговоріть зі своєю командою медичних працівників якщо:

- У вас буває рідкий стул багато разів на день, окрім випадку, коли команда медичних працівників попередила вас, що цього слід очікувати.
- У вас запаморочення або здається, що ви ось-ось втратите свідомість.
- Діарея не зникає або посилюється при прийомі ліків, призначених вашою командою медичних працівників.
- Є кров у калі або навколо анального отвору.
- Відсутнє сечовипускання (ви не пісяєте) протягом 12 годин і більше.
- Ви не в змозі пити рідину протягом 24 годин і більше.
- У вас з'явилися нові болі в животі, спазми або здуття живота.
- У вас висока температура. Ваша команда медичних працівників скаже вам, яка температура вважається високою.
- У вас запор протягом кількох днів, а потім починає виділятися невелика кількість рідкого стулу.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.