

Dyare

Kisa dyare ye? Dyare, oswa ale alasèl souvan epi pou pou dlo, rive tout moun tanzantan. Lè sa rive, li ka vini ak mal vant, pèt apeti, ak noze, epi pafwa lòt sentòm, tankou vomisman ak lafyè. Jeneralman, lè w gen dyare, li dire kèlke jou epi li pase.

Men pafwa dyare konn vin kwonik, li dire twa semèn oswa plis, oswa li rive souvan pou yon kantite tan ki pi kout pandan plizyè mwa. Dyare kwonik ka pafwa difisil pou trete epi ka debouche sou depresyon. Yon moun ka paka fonksyone epi li ka devlope santiman anksyete oswa depresyon poutèt dyare ki pa kontwòle.

Kisa Ki Lakòz Dyare?

Kalite dyare komen yo, ki jeneralman pa dire plis ke kèlke jou, se enfeksyon (“grip entestinal”) oswa manje ki gate ki lakòz yo pi souvan. Okazyonèlman, kalite dyare sa a se yon efè segondè yon medikaman oswa se yon itilizasyon eksèsif laksatif ki lakòz li.

Lè li pwobab ke se youn nan pwoblèm sa yo ki lakòz dyare a, yon doktè ap konseye yon pasyan pou kanpe sou koz la si li posib, bwè anpil likid, manje ti kantite plizyè fwa nan jounen an, epi tann kèlke jou jiskaske dyare a pase. Pafwa, yon medsen ap rekòmande yon medikaman anti dyare ke yo vann san preskripsyon nan famasi a.

Dyare Kwonik

Lè dyare a kwonik, gen plizyè maladi ak kondisyon posib ki ka lakòz li. Gen kèk ladan yo ki se pwoblèm grav epi gen lòt ki pa pwoblèm grav. Kèk nan koz yo se:

- Enfamasyon entesten yo (tankou rektokolit emorajik oswa maladi Crohn)

- Enfeksyon kwonik entesten yo (tankou kèk parazit)
- Maladi ki anpeche sikilasyon san nan entesten yo
- Maladi ki anpeche dijasyon nan entesten yo (tankou entolerans pou laktoz)
- Maladi ki anpeche mouvman nòmal entesten yo (tankou sendwòm kolon iritab oswa IBS)
- Itilizasyon kèk medikaman, tankou eksès nan itilizasyon laksatif
- Kèk kansè
- Lòt maladi tankou dyabèt oswa yon tiwoyid ipèaktif (ipètiwoyidi)

Pou ede dyare kwonik, yon doktè ap eseye jwenn bon dyagnostik la anvan epi detèmine si gen yon maladi ki ka trete. Kit gen yon maladi yo ka trete ou pa, doktè a ka rekòmande yon kantite bagay ke ou taka fè.

Kisa ki Ka Ede?

- Ou ka pran yon medikaman yo vann san preskripsyon pou kanpe dyare tankou Pepto-Bismol oswa Imodium (Imodyòm). Mande famasyon w oswa doktè w, epi swiv enstriksyon ki sou anbalaj la.
- Bwè likid pou evite dezidratasyon. Li difisil pou konnen ki kantite ki nesèsè pou ranplase likid ki nan dyare a. Menm si ou pa swaf, li jeneralman pi bon pou w bwè anpil vè dlo, soup klè, oswa ji fwi san ma. Bwason espòtif ranplase kèk nan elektwolit ki pèdi nan dyare a epi tou yo bon pou bwè.

- Manje ti repa pandan jounen an, olye ou manje gwo manje mwen souvan.
- Sa ka ede lè w manje manje ki gen elekwolit ki ka pèdi nan dyare a, tankou bannann, pòm detè san po a, ak ji fwi.
- Evite manje ki gen anpil fib.
- Evite alkòl, bwason ki gen kafeyin, ak soda.
- Si w gen iritasyon po, gratèl, brili, oswa doulè nan zòn rektòm ou, eseye trik sa yo pou w santi w miyò: Benyen ak dlo tyèd. Après, tapote zòn nan pou w seche l ak yon sèvyèt pwòp, mou, epi pase krèm ki bon pou emowoyid oswa petwoleyòm djèli blan (Vaseline®) sou zòn kap fè w mal la.

Fè yon Rapò

Doktè w ka vle ou fè yon rapò de lè w ale alasèl pou li ka chanje tretman w lan si sa nesèsè.

Kilè Mwen Dwe Rele Doktè m?

Rele oswa al wè doktè w si youn nan pwoblèm sa yo rive:

- San nan dyare w la oswa pou pou nwa, goudwonnen
- Yon lafyèv ki cho anpil (plis ke 101° F) oswa ki dire plis ke 24 è
- Dyare grav ki dire plis ke 2 jou
- Noze oswa vomisman ki anpeche w bwè likid pou ranplase likid ou pèdi yo
- Gwo doulè nan vant ou oswa nan rektòm ou

Al wè oswa rele doktè w tou si w gen youn nan siy dezidratasyon (pa ase dlo) sa yo:

- Etoudisman lè w eseye kanpe
- Pèdi konesans
- Batman kè ki rapid anpil
- Ou santi w dezoryante

Seri Edikasyon Pasyan an

Dyare

Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.