



Диарея

Что такое диарея? Диарею, или частый водянистый стул (понос), время от времени испытывают все люди. Диарея может сопровождаться болями в животе, потерей аппетита, тошнотой, а иногда и другими симптомами, такими как рвота и повышенная температура. Обычно диарея длится несколько дней, а затем проходит.

Но иногда диарея становится хронической (продолжающейся три недели или дольше) или длится недолго, но периодически возобновляется в течение многих месяцев. Хроническая диарея иногда трудно поддается лечению и может серьезно ухудшить самочувствие и качество жизни. При неконтролируемой диарее человек может быть не в состоянии нормально функционировать, и у него могут развиваться тревожное расстройство или депрессия.

Что вызывает диарею?

Обычно диарея длится не дольше нескольких дней и вызывается инфекцией (гастроэнтерит или «желудочный грипп») или некачественной или испорченной пищей. Острая (краткосрочная) диарея может быть также побочным эффектом приема определенных лекарств или вызываться чрезмерным использованием слабительных средств.

В таких случаях врач советует пациенту по возможности устранить первопричину, пить больше жидкостей, есть часто и понемногу и подождать несколько дней, пока диарея не пройдет. Иногда врач рекомендует лекарства против диареи, которые можно купить в аптеке без рецепта.

Хроническая диарея

Если диарея имеет хронический характер, ее причиной может быть какое-либо заболевание или состояние. Некоторые из них являются серьезными, а другие нет. Вот некоторые из них:

- воспалительное заболевание кишечника (например, неспецифический язвенный колит или болезнь Крона);

- хроническая инфекция кишечника (например, паразитарное заболевание);
- заболевания, нарушающие приток крови в кишечник;
- заболевания, нарушающие пищеварение в кишечнике (например, непереносимость лактозы);
- заболевания, нарушающие нормальную работу мышц кишечника (например, синдром раздраженной толстой кишки);
- прием некоторых препаратов, в том числе чрезмерное использование слабительных;
- некоторые виды рака;
- другие заболевания, такие как диабет и гиперактивность щитовидной железы (гипертиреоз).

Чтобы помочь вам избавиться от хронической диареи, врач вначале постарается найти ее причину и выяснить, вызвана ли диарея каким-либо заболеванием, которое можно вылечить. Независимо от того, является ли диарея следствием какого-либо заболевания, которое можно вылечить, врач может дать вам несколько советов о том, как улучшить свое состояние.

Что может помочь?

- Вы можете попробовать безрецептурное средство от диареи, такое как Pepto-Bismol или Imodium. Попросите фармацевта или врача разъяснить, как следует принимать такой препарат, и следуйте инструкциям на упаковке.
- Пейте жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Трудно точно определить, сколько нужно выпить, чтобы восполнить потерю жидкостей при диарее. Даже если вы не хотите пить, рекомендуется часто пить простую воду, бульон или фруктовый сок без мякоти. Также при диарее полезны спортивные напитки, заменяющие некоторые потерянные электролиты.

Продолжение на обороте

- Ешьте понемногу и часто вместо редких и обильных приемов пищи.
- Ешьте продукты, которые могут восполнить потерю электролитов, такие как бананы и картофель без кожи, и пейте фруктовые соки.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием растительной клетчатки.
- Избегайте алкоголя, напитков, содержащих кофеин, и прохладительных напитков.
- Если у вас есть раздражение кожи, зуд, жжение, болезненность или боль в области заднего прохода, попробуйте следующее, чтобы улучшить свое самочувствие: примите теплую ванну, затем высушите раздраженную область чистым мягким полотенцем и нанесите мазь против геморроя или белый вазелин (Vaseline®).

Ведите дневник

Ваш врач может посоветовать вам вести учет дефекаций, чтобы при необходимости скорректировать ваше лечение.

Когда необходимо обратиться к врачу?

Позвоните или сходите к врачу, если у вас есть любые из следующих симптомов:

- кровь в поносе или черный дегтеобразный стул;
- лихорадка (температура тела выше 101°F = 38,3 C) или повышение температуры, которое длится более 24 часов;
- сильный понос, который длится дольше 2 дней;
- постоянные тошнота или рвота, не дающие восполнить потерю жидкостей;
- сильные боли в животе или заднем проходе.

Сходите к своему врачу или позвоните ему при появлении любых из перечисленных ниже признаков обезвоживания (нехватки воды в организме):

- головокружение при вставании;
- падение в обморок;
- очень частое сердцебиение;
- спутанность сознания.

Серия информационных материалов для пациентов

Диарея

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни