

Diarrhea

With diarrhea, you have bowel movements often or you have loose liquid stools. Diarrhea most often will last 2-3 days. If it lasts longer, it may be a sign of other problems. See your doctor if your diarrhea does not get better in 3 days or if it worsens. For babies and children, see a doctor if diarrhea lasts more than 1 day.

Causes

- Infections, such as a virus
- Nervousness and stress
- Some medicines such as antibiotics or chemotherapy
- A side effect of some treatments
- Bowel diseases
- Bowel surgery or radiation to the abdomen

Some foods that can cause or make diarrhea worse:

- High fiber foods
- Spicy, fatty or fried food
- Food that is too hot or cold
- Milk and dairy products
- Alcohol
- Drinks or foods with caffeine such as coffee, tea, colas or chocolate
- Nutritional supplements such as Ensure or Boost. If you use a supplement and notice more diarrhea, talk to your nurse, dietitian or doctor.

Понос

При поносе у Вас наблюдается частый или жидкий стул. Чаще всего понос длится 2-3 дня. Если он продолжается дольше, это может быть признаком других проблем. Если за 3 дня понос не прошел или усилился, обратитесь к своему врачу. Для младенцев и детей необходимо обратиться к врачу, если понос длится дольше 1 дня.

Причины

- Инфекции, такие как вирус
- Нервозность и стресс
- Некоторые лекарства, такие как антибиотики или химиотерапия
- Побочные эффекты от некоторых видов лечения
- Кишечные заболевания
- Хирургические операции на кишечнике или облучение желудка

Некоторые продукты могут вызвать или усилить понос:

- Пища с высоким содержанием клетчатки
- Острая, жирная или жареная пища
- Слишком горячая или слишком холодная пища
- Молоко и молочные продукты
- Алкоголь
- Напитки или блюда с кофеином, такие как кофе, чай, кола, или шоколад
- Пищевые добавки, такие как Ensure или Boost. Если Вы используете добавки, и после этого понос усиливается, поговорите со своей медсестрой, диетологом или врачом.

Your Care

You need to be sure to keep drinking liquids when you have diarrhea. Eat as long as the foods do not cause more diarrhea or cramping.

Try these tips:

- Avoid milk and dairy products until your diarrhea has stopped.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat small meals every 2-3 hours during the day.
 - Eat low fiber foods such as white bread, plain bagels, crackers, white rice, cooked vegetables, cream of wheat cereal or applesauce.
 - If foods cause cramping, eat a clear liquid diet for a day or two. Drink water, broth, Pedialyte, sports drinks, lemon lime sodas or decaffeinated tea. Plain jello and popsicles can also be eaten.
 - As your diarrhea gets better, try eating small amounts of bananas, rice, applesauce and toast. If your stools start to firm up again, add soft foods such as mashed potatoes and noodles. Slowly add other foods to your diet to see how your bowels react.
- Get plenty of rest and try to lessen your stress.
- Be sure to wash your hands well after each stool.
- After each stool wash your rectum with a soft cloth, warm water and mild soap. Rinse with plain warm water and then pat the skin dry.
- Soak in a warm tub of water to ease rectal soreness. Ask your doctor or nurse to suggest an ointment you can use if you get sore.
- Take anti-diarrhea medicine as ordered by your doctor.

Медицинский уход

Если у Вас понос, Вы должны продолжать употреблять жидкости. Ешьте такое количество еды, которое не ухудшает ситуацию с поносом и не усиливает болевые схватки.

Воспользуйтесь этими советами:

- До тех пор, пока понос не прекратится, избегайте употребления молока и молочных продуктов.
- Пейте, по крайней мере, 8 стаканов воды ежедневно.
- Ешьте небольшими порциями каждые 2-3 часа в течение дня.
 - Ешьте пищу с малым содержанием клетчатки, такую как белый хлеб, обычные рогалики, белый рис, вареные овощи, кремы из белой пшеницы или яблочное пюре.
 - Если еда вызывает болевые схватки, в течение одного-двух дней употребляйте только прозрачную жидкость. Пейте воду, бульон, Pedialyte, спортивные напитки, лайма-лимонные газированные напитки или чай без кофеина. Можно также есть обычное желе и фруктовое мороженое.
 - Когда ситуация с поносом улучшится, попробуйте съесть небольшое количество бананов, риса, яблочного пюре и тостов. Если стул снова становится твердым, введите в рацион легкую пищу, такую как картофельное пюре и лапшу. Постепенно добавляйте другую пищу, чтобы посмотреть на реакцию кишечника.
- Побольше отдыхайте и постарайтесь уменьшить нагрузку.
- Тщательно мойте руки после каждого посещения туалета.
- После каждой дефекации промывайте анальное отверстие с помощью мягкой тряпочки, теплой воды и мягкого мыла. Промойте большим количеством теплой воды и затем насухо вытрите кожу.
- Для облегчения боли в анальном отверстии принимайте теплые ванны. Если у Вас болевые ощущения, попросите своего врача или медсестру назначить Вам мазь.
- Принимайте лекарство от поноса в соответствии с предписанием врача.

Call your doctor **right away** if you:

- Have chills, vomiting or fainting.
- Have a very strong thirst.
- Have a fever over 101° F or 38° C.
- Have pain in your stomach that is not eased by passing stool or gas.
- Have stools that are black or have blood in them.
- Feel very weak and tired.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Немедленно позвоните своему врачу, если у Вас:

- Озноб, рвота или обморок.
- Очень сильная жажда.
- Температура выше 101°F или 38°C.
- Боль в животе, которая не проходит после дефекации или отхода газов.
- Кал черного цвета или кал с кровью.
- Чувство сильной слабости или усталости.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Diarrhea. Russian