

# 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 поносі у Вас спостерігається частий або розріджений кал. Найчастіше понос триває 2-3 дні. Якщо він триває довше, це може бути ознакою інших проблем. Якщо за 3 дні понос не пройшов або став ще гіршим, зверніться до свого лікаря. Для малюків і дітей необхідно звернутися до лікаря, якщо понос триває довше 1 дня.

## Причини

- Інфекції, такі як вірус
- Нервозність і стрес
- Деякі ліки, наприклад антибіотики або хіміотерапія
- Побічні ефекти від деяких видів лікування
- Кишкові захворювання
- Хірургічні операції на кишечнику або опромінення шлунка

Деякі продукти можуть спричинити або погіршити понос:

- Їжа з високим вмістом клітковини
- Гостра, жирна або смажена їжа
- Занадто гаряча або занадто холодна їжа
- Молоко і молочні продукти
- Алкоголь
- Напої або блюда з кофеїном, такі як кава, чай, кола або шоколад
- Харчові добавки, такі як Ensure або Boost. Якщо Ви використовуєте добавки і після цього понос посилюється, поговоріть із своєю медсестрою, дієтологом або лікарем.

## 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.

## Медичний догляд

Якщо у Вас понос, Ви повинні продовжувати вживати рідини. Їжте таку кількість їжі, що не погіршує ситуацію з поносом або не збільшує больові схватки.

Скористуйтеся цими порадами.

- Доти, поки понос не припиниться, уникайте вживання молока і молочних продуктів.
- Пийте принаймні 8 склянок води щодня.
- Їжте невеликими порціями кожні 2-3 години протягом дня.
  - Їжте їжу з малим вмістом клітковини, таку як білий хліб, звичайні рогаики, білий рис, варені овочі, креми з білої пшениці або яблучне пюре.
  - Якщо їжа спричиняє болючі схватки, протягом одного-двох днів вживайте тільки прозорі рідини. Пийте воду, бульйон, Pedialyte, спортивні напої, лайма-лимонні газовані напої або чай без кофеїну. Можна їсти також звичайне желе і фруктове морозиво.
  - Коли ситуація з поносом покращиться, спробуйте з'їсти невелику кількість бананів, рису, яблучного пюре і тостів. Якщо кал знову стає твердим, введіть в раціон легку їжу, таку як картопляне пюре і локшину. Поступово додавайте іншу їжу, щоб подивитися на реакцію кишечнику.
- Багато відпочивайте і постарайтеся зменшити навантаження.
- Ретельно мийте руки після кожного відвідування туалету.
- Після кожної дефекації промийте анальний отвір за допомогою м'якої тканини, теплої води і м'якого мила. Промийте великою кількістю теплої води і потім насухо витріть шкіру.
- Для полегшення болю в анальному отворі приймайте теплі ванни. Якщо у Вас болючі відчуття, попросіть свого лікаря або медсестру призначити Вам мазь.
- Вживайте ліки від поносу відповідно до рецепту лікаря.

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](http://www.healthinfotranslations.com).

**Негайно** зателефонуйте своєму лікарю, якщо у Вас:

- Озноб, блювота або непритомність.
- Дуже сильна спрага.
- Температура перевищує 101 градус F або 38 градусів C.
- Біль у животі, що не проходить після дефекації або відходу газів.
- Кал чорного кольору або кал із кров'ю.
- Почуття сильної слабості або втоми.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

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](http://www.healthinfotranslations.com).

Diarrhea. Ukrainian