

Diareea

la adulți



Diareea poate avea diverse cauze. Diareea acută poate fi provocată de virusuri, bacterii sau, mai rar, de paraziți, precum și de o alimentație necorespunzătoare sau de stresul psihic. În majoritatea cazurilor, cauzele sunt inofensive, iar simptomele dispar de la sine după câteva zile. Dacă diareea persistă mai mult de două săptămâni, acest fenomen este denumit diaree cronică, ce poate fi declanșată, de exemplu, de intoleranțe alimentare.

Ce puteți face pentru a ameliora diareea?

- Odihniți-vă.
- Beți suficiente lichide – între 2,5 și 3 litri pe zi, dar consumați doar cantități mici de fiecare dată.
- Consumați în special ceaiuri de plante neîndulcite (de ex. mușețel, fenicul, mentă).
- În cazul unei pierderi severe de lichide, se recomandă administrarea suplimentară de electroliți disponibili în farmacii.
- Evitați limonadele, sucurile naturale și băuturile izotonice.
- Consumați doar mese mici și alimente ușor digerabile, cum ar fi pesmeți, orez, cartofi, terci de ovăz, banane, supă de legume sau de pui.
- Alimentele care au un efect de întărire a scaunului sunt:
 - afine uscate (mestecate sau fierte)
 - mere crude (curățate, rase, lăsate să se oxideze)
 - morcovi gătiți la abur
- În cazul crampelor abdominale, aplicarea unei sticle cu apă caldă sau a unei perne cu sămburi de cireșe calzi poate ameliora simptomele.

Când trebuie solicitat sfatul unui medic?

Adresați-vă medicului de familie în următoarele situații:

- Dacă diareea nu se ameliorează semnificativ după 2 zile
- Dacă apar și vărsături și febră.
- Dacă aveți probleme circulatorii, deși beți suficiente lichide
- Dacă nu puteți bea suficiente lichide
- Dacă trebuie să luați medicamente importante pe care s-ar putea să nu le puteți reține în organism.
- Dacă aveți un sistem imunitar slăbit sau boli cronice.
- Dacă v-ați întors recent dintr-o călătorie în străinătate.

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis acum?

De obicei, este suficient să sunați în următoarea zi de program.

Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450, serviciul de consiliere medicală telefonică.

Mai multe informații și surse găsiți pe www.wobinichrichtig.at.



**SĂNĂTATE PENTRU
TOATĂ LUMEA.**
Pe cine trebuie să
contactați?

Când trebuie solicitat imediat sfatul unui medic?

Solicitați imediat asistență medicală dacă:

- Aveți sânge în scaun.
- Aveți febră mare (peste 38,5 grade).
- Aveți dureri abdominale puternice și abdomenul este foarte sensibil la apăsare.
- Prezentați semne de deshidratare (uscăre), cum ar fi pliuri cutanate care nu se estompează, mucoase uscate, lipsa urinării și tensiune arterială scăzută.

Surse:

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verdauungsst%C3%B6rungen/symptome-von-verdauungsst%C3%B6rungen/durchfall-bei-erwachsenen?query=Durchfall>

<https://www.gesundheitsinformation.de/durchfall.html>

<https://www.oegk.at/cdscontent/?contentid=10007.892630&portal=oegkportal>

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.862787&portal=svportal>

<https://www.1450.wien/gesundheitsinfos/durchfall-bei-erwachsenen/>

Tradus de Übersetzungsbüro Express KG: <https://www.expresstranslation.at>

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis acum?

De obicei, este suficient să sunați în următoarea zi de program.

Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450, serviciul de consiliere medicală telefonică.

Mai multe informații și surse găsiți pe www.wobinichrichtig.at.



**SĂNĂTATE PENTRU
TOATĂ LUMEA.**
Pe cine trebuie să
contactați?