

Yetişkinlerde İshal



İshalin çeşitli nedenleri olabilir. Akut ishalin kaynağında virüsler, bakteriler, nadir parazitler veya uygun olmayan beslenme ile psikolojik stres yatabilir. Çoğu zaman nedenler ciddi değil ve şikayetler birkaç gün içinde kendiliğinden geçer. Eğer ishal iki haftadan fazla sürerse, örneğin gıda intoleransları nedeniyle ortaya çıkabilen kronik ishalden söz edilir

İshali hafifletmek için ne yapabilirsiniz?

- Dinlenin.
- Yeterli miktarda sıvı tüketin – günde 2,5 ila 3 litre; bir seferde büyük miktarlar yerine sık aralıklarla küçük miktarlarda için.
- Özellikle şekersiz bitki çaylarını tercih edin (örneğin papatya, rezene veya nane çayı).
- Ciddi sıvı kaybı durumunda, eczaneden alınan elektrolit preparatlarının kullanılması da tavsiye edilir.
- Gazlı içeceklerden, meyve sularından ve sporcu içeceklerinden uzak durun.
- Yalnızca küçük porsiyonlar halinde ve kolay sindirilebilen yiyecekler tüketin; örneğin peksimet, pirinç, patates, yulaf lapası, muz, sebze çorbası veya tavuk suyu çorbası.
- Dışkıyı katılaştırıcı etkisi özellikle belirgin olan gıdalar şunlardır:
 - Kurutulmuş yaban mersini (çiğneyerek veya kaynatılarak tüketilebilir)
 - Çiğ elma (soyulmuş, rendelenmiş ve bir süre bekletilip kararması sağlanmış)
 - Buharda pişirilmiş havuç
- Karın kramplarında, sıcak su torbası veya ılık kiraz çekirdeği yastığı uygulamak şikâyetlerin hafiflemesine yardımcı olabilir.

Ne zaman doktora görünmeliyim?

Aşağıdaki durumlarda lütfen aile hekiminize başvurunuz

- İshalin 2 gün içerisinde belirgin bir şekilde bir azalma görülüyorsa
- İlaveten kusma ve ateş oluyorsa
- Yeterince sıvı tükettiğiniz halde dolaşım sorunları yaşıyorsanız
- Yeterince sıvı alamıyorsanız
- Vücudunuzda ishal nedeniyle bünyenizde tutamayacağınız önemli ilaçları kullanmanız gerekiyorsa.
- Zayıflamış bağışıklık sisteminiz veya kronik hastalıklarınız varsa
- Kısa süre önce uzun mesafeli bir seyahatten döndüyseniz.

Aile hekiminizin muayenehanesi kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayene gününde aramanız yeterli olacaktır.

Emin değil misiniz? O zaman telefonla sağlık danışma hattı 1450'yi arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at adresini ziyaret edebilirsiniz.

İYİLEŞMEK ÇİN.
Nereye itmeliyim?

Ne zaman acilen tıbbi destek almalıyım?

Aşağıdaki durumlarda hemen tıbbi yardım alınız:

- Dışkıda kan varsa
- Yüksek ateş (38,5 dereceden fazla) varsa
- Şiddetli karın ağrısı ve batin hassasiyeti varsa
- Susuz kalma (dehidratasyon) belirtileri gösteriyorsanız; cilt kıvrımlarının düzelmemesi, mukozaların kuruması, idrar çıkışının azalması ve düşük tansiyon gibi

Kaynaklar:

<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/>

Übersetzungsbüro Express KG tarafından çevrilmiştir: <https://www.expresstranslation.at>

Aile hekiminizin muayenehanesi kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayene gününde aramanız yeterli olacaktır.

Emin değil misiniz? O zaman telefonla sağlık danışma hattı 1450'yi arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at adresini ziyaret edebilirsiniz.

İYİLEŞMEK ÇİN.
Nereye itmeliyim?