

Dijareja

kod odraslih



Dijareja može imati različite uzroke. Akutnu dijareju mogu izazvati virusi, bakterije ili – ređe – paraziti, te nepravilna ishrana ili psihički stres. U većini slučajeva, uzroci su bezopasni, a tegobe se same povlače nakon nekoliko dana. Ako dijareja traje duže od dve nedelje, klasifikuje se kao hronična dijareja, koju mogu izazvati, na primer, intolerancije na hranu.

Šta možete učiniti za ublažavanje dijareje?

- Odmarajte se.
- Pijte dovoljno tečnosti – 2,5 do 3 litra dnevno, ali samo u malim količinama odjednom.
- Pijte prvenstveno nezaslađene biljne čajeve (npr. čaj od kamilice, komorača, nane).
- Kod velikog gubitka tečnosti, preporučuje se i uzimanje elektrolita iz apoteke.
- Izbegavajte bezalkoholna pića, voćne sokove i izotonične napitke.
- Jedite samo u malim obrocima i lako svarljivu hranu, kao što su npr. dvopek, pirinač, krompir, ovsena kaša, banane i povrtna ili pileća supa.
- Hrana koja je posebno efikasna za učvršćivanje stolice uključuje:
 - sušene borovnice (žvačite ih ili konzumirajte nakon kuvanja)
 - sirova jabuka (oguljena, izrendana, puštena da porumeni)
 - kuvana šargarepa
- Za grčeve u stomaku, stavljanje termofora ili toplog jastuka s košticama trešnje može pomoći u ublažavanju tegoba.

Kada treba potražiti medicinski savet?

Konsultujte se sa lekarkom/-om opšte prakse u sledećim slučajevima:

- Ako se dijareja nije značajno poboljšala nakon 2 dana
- Ako se uz nju pojave povraćanje i povišena temperatura.
- Ako imate problema sa cirkulacijom, uprkos dovoljnom unosu tečnosti
- Ako niste u mogućnosti da pijete dovoljno tečnosti
- Ako treba da uzimate važne lekove, koje možda nećete moći da zadržite u organizmu.
- Ako imate oslabljen imuni sistem ili hronična bolesti.
- Ako ste se nedavno vratili sa dalekog putovanja.

Da li je ordinacija Vašeg lekara opšte prakse upravo zatvorena?

Po pravilu, dovoljno je da pozovete sledećeg dana kada je ordinacija otvorena.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsku službu za zdravstveno savetovanje.

Više informacija i izvora možete pronaći na

www.wobinichrichtig.at.



OZDRAVITI.
Gde sam na pravom mestu?

Kada treba odmah potražiti medicinski savet?

Odmah potražite medicinsku pomoć ako:

- Imate krv u stolici.
- Imate visoku temperaturu (iznad 38,5 stepeni).
- Imate jake bolove u stomaku i stomak vam je veoma osetljiv na dodir.
- Pokazujete znakove dehidracije (gubitka tečnosti), kao što su npr. kožni nabori koji se odmah ne vraćaju, suva sluzokoža, smanjeno izlučivanje mokraće i snižen krvni pritisak.

Izvori:

<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/>

Prevod je uradio Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at>

Da li je ordinacija Vašeg lekara opšte prakse upravo zatvorena?

Po pravilu, dovoljno je da pozovete sledećeg dana kada je ordinacija otvorena.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsku službu za zdravstveno savetovanje.

Više informacija i izvora možete pronaći na

www.wobinichrichtig.at



OZDRAVITI.
Gde sam na pravom mestu?