

Диарея

у взрослых



Диарея может иметь различные причины. Острая диарея может быть вызвана вирусами, бактериями, реже паразитами, а также неправильным питанием или психологическим стрессом. В большинстве случаев причины безобидны, и симптомы проходят сами по себе через несколько дней. Если диарея продолжается более двух недель, речь идет о хронической диарее, которая, например, может быть вызвана непереносимостью пищевых продуктов.

Что можно сделать для облегчения диареи?

- Отдыхайте.
- Пейте достаточное количество жидкости — 2,5—3 литра в день, но небольшими порциями за один раз.
- Пейте в основном несладкие травяные чаи (например, ромашковый, фенхелевый, мятный).
- При сильной потере жидкости дополнительно рекомендуется прием электролитов из аптеки.
- Избегайте лимонадов, соков и спортивных напитков.
- Ешьте только небольшими порциями и легкоусвояемую пищу, например, сухари, рис, картофель, овсяную кашу, бананы, овощной или куриный бульон.
- Продукты, которые особенно закрепляют стул:
 - сушеная черника (жевать или употреблять в отваренном виде)
 - сырое яблоко (очищенное, натертое, дать потемнеть)
 - тушеная морковь
- При спазмах в животе может помочь грелка или теплая подушка с вишневыми косточками — это может облегчить симптомы.

Когда следует обратиться за медицинской помощью?

Обратитесь к врачу общей практики в следующих случаях:

- Если состояние при диарее не улучшилось заметным образом через 2 дня
- Если дополнительно появляются рвота и лихорадка.
- Если возникают проблемы с кровообращением, несмотря на достаточное потребление жидкости
- Если вы не можете пить достаточное количество жидкости
- Если вы должны принимать важные лекарства, которые могут не усваиваться организмом.
- Если у вас ослабленная иммунная система или имеются хронические заболевания.
- Если вы недавно вернулись из дальней поездки.

Практика вашего семейного врача сейчас закрыта?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены в этом? Тогда позвоните по номеру 1450 — в телефонную службу медицинских консультаций.



ВЫЗДОРОВЕТЬ.
Куда обратиться?

Дополнительную информацию и источники вы найдете на сайте www.wobinichrichtig.at.

Когда следует немедленно обратиться за медицинской помощью?

Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Если у вас есть кровь в стуле.
- Если у вас высокая температура (выше 38,5 градуса).
- Если у вас сильные боли в животе, и живот очень чувствителен к надавливанию.
- Если у вас наблюдаются признаки дегидратации (обезвоживания), такие как сохраняющиеся кожные складки, сухость слизистых оболочек, недостаточное мочеиспускание и пониженное артериальное давление

Источники:

<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/>

Перевод выполнен Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at>

Практика вашего семейного врача сейчас закрыта?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены в этом? Тогда позвоните по номеру 1450 — в телефонную службу медицинских консультаций.



ВЫЗДОРОВЕТЬ.
Куда обратиться?

Дополнительную информацию и источники вы найдете на сайте www.wobinichrichtig.at.