Что делать, если диарея застала врасплох?

Многие из вас, конечно же, знают о таких заболеваниях как СПИД, рак, гепатит, диабет, наконец, птичий ГРИПП, и хочется верить, никто из вас никогда не смеялся над людьми, поражёнными этими или какими-нибудь другими недугами. Но тогда скажите мне, почему другое, не менее страшное заболевание, представляется нам чрезвычайно забавным предметом для разговора (вообще странно, как разговор может повернуть в это русло). Я, как вы уже, наверно, поняли, говорю о диарее. Как много смешных анекдотов, и случаев из жизни (якобы не из своей) мы знаем на эту тему, да, всё бы нам посмеяться да позубоскалить. Однако только задумайтесь, какой ужас постигает человека, так не вовремя попавшего в объятия диареи, а если поблизости нет туалетов, а если пробка, а ты за рулём; все краски жизни тут же померкнут, а её цель сожмётся до размеров маленькой комнатки, с заветным сидением и сливным бачком за плотно закрывающейся дверью. Если гепатит – это убийца ласковый, то диарея – это убийца жестокий и беспощадный, причём вряд ли получится погибнуть от поноса, в то время как именно смерть кажется самым простым избавлением от мук. Да, такого опасного врага нужно знать в лицо!

Если вы не знаете, или прикидываетесь, что не знаете, что такое диарея, то я напому: диарея - это изменение частоты и консистенции стула, она характеризуется необычно частым жидким или водянистым стулом. Выделяют следующие виды диареи: бактериальная, вирусная, паразитического происхождения, диарея путешественников, диарея мужчин-гомосексуалистов (заранее без комментариев), диарея у больных СПИДом, антибиотико-ассоциированная диарея и синдром избыточного роста бактерий.

Остановимся на некоторых видах поподробнее. Бактериальная диарея, как это ни парадоксально, вызвана действием патогенных бактерий, помимо поноса наблюдаются и острые боли в животе. Следует знать, что в большинстве случаев бактериальная диарея проходит сама в течение 5 дней (5 дней поноса(!), да, действительно пустячок), это не относится к холере, которая, при тех же симптомах, без должного лечения заканчивается смертью. Вирусная и паразитического происхождения диарея сопровождаются высокой температурой и рвотой. В этом случае необходима немедленная помощь врача и госпитализация.

Диарея путешественников чаще всего возникает при поездках в страны Азии, Африки и Латинской Америки и вызвана сменой характера питания, климатическими особенностями и нервными стрессами. Диарея путешественников обычно начинается внезапно, протекает со схваткообразными болями в животе и незначительным

Что делать, если диарея застала врасплох

Автор: admin

05.10.2011 16:04 -

повышением температуры. Признаков обезвоживания организма, как правило, не наблюдается, и симптомы заболевания исчезают самопроизвольно в течение 3–4 дней.

Самая большая опасность при диарее кроется в обезвоживании (можете со мной не согласиться), поэтому необходимо больше употреблять различных жидкостей или специальный раствор для регидратации - "Регидрон" - его можно купить в аптеке, а можно приготовить самостоятельно - к одному литру чистой воды добавьте: пол чайных ложки соли, восемь чайных ложек сахара, протертый зрелый банан или мармелад.

При диарее следует помнить несколько правил: не ешьте и не пейте молока и молочных продуктов, свежих фруктов и овощей, кофе, пряных продуктов, соленых продуктов (соленые супы, чипсы, орешки). Не употребляйте напитков с высоким содержанием сахара как, например, виноградный или яблочный сок, безалкогольные напитки, включая колу, не ешьте очень сладкие продукты (конфеты, мороженое). Не принимайте лекарственных препаратов без назначения врача, один раз в день измеряйте температуру тела. Если диарея сопровождается высокой температурой, кал имеет не естественный цвет или кровавые вкрапления, есть сильные боли в животе, высыпания или опухоли на теле, рвота, а также если вы подозреваете отравление лекарственными, химическими или другими веществами, то немедленно обратитесь к врачу!!!

Если диарея застала врасплох, примите имодиум (он же лопедиум, он же лоперамид), как говорится в рекламе, но не больше четырёх 2-х миллиграммовых капсул в день. Передозировка может сильно затруднить дыхание и вызвать необратимые нарушения функций ЦНС, кому и иногда смерть. А детям вообще его нельзя давать.

Помните, что мгновенный эффект может дать только ... пробка, потому если вы подозреваете у себя скорое начало диареи (сильно крутит живот с утра) примите имодиум заранее и позаботьтесь о наличии рядом туалета (если вы на улице, то туалет можно найти в закусочных типа Макдоналдс). Верхом предусмотрительности было бы взять с собой немного туалетной бумаги, так как наши туалеты, особенно в школах и университетах, ею почему-то не оборудованы.

Берегите себя.

Автор - **Максим Храбров**

[Источник](#)