

# ДИАРЕЯ

**ДИАРЕЯ**, также известная как **ЧАСТЫЙ ВОДЯНИСТЫЙ СТУЛ** или **ПОНОС**, представляет собой состояние, которое периодически возникает у всех людей. Это состояние может сопровождаться болью в животе, утратой аппетита, слабостью, тошнотой, а иногда дополнительными симптомами, такими как рвота и повышенная температура.

Как правило, диарея длится всего несколько дней и затем проходит. Однако иногда диарея становится хронической, продолжаясь три недели или даже дольше, или может быть кратковременной, но периодически возвращаться в течение многих месяцев. Хроническая диарея часто представляет сложность в лечении и может серьезно влиять на общее состояние и качество жизни. При отсутствии контроля над диареей человек может столкнуться с трудностями в нормальном функционировании, а также развитием тревожных расстройств или депрессии.

## Что вызывает диарею?

Диарея обычно вызывается инфекцией (гастроэнтеритом или «желудочным гриппом») или употреблением некачественной или порченной пищи. Острая (кратковременная) диарея может также быть побочным эффектом приема определенных лекарств или вызываться чрезмерным использованием слабительных средств.

В таких случаях врач рекомендует пациенту, по возможности, устранить основную причину, увлажнять организм, регулярно питаться небольшими порциями и дождаться нескольких дней, пока диарея не пройдет. Иногда врач может также порекомендовать лекарства против диареи, доступные в аптеке без рецепта.

## Хроническая диарея

Если диарея становится хронической, то ее причиной может быть различное заболевание или состояние. Некоторые из них являются серьезными, в то время как другие — нет. Вот несколько возможных причин:

- воспалительные заболевания кишечника, такие как неспецифический язвенный колит или болезнь Крона.
- хронические инфекции кишечника, например, паразитарные заболевания.
- заболевания, нарушающие приток крови в кишечник.
- заболевания, влияющие на процессы пищеварения в кишечнике, такие как непереносимость лактозы.
- расстройства, воздействующие на нормальную деятельность мышц кишечника, например, синдром раздраженной толстой кишки.
- прием некоторых лекарств, а также чрезмерное употребление слабительных.
- некоторые виды рака.
- другие заболевания, такие как диабет и гиперактивность щитовидной железы (гипертиреоз).

Для борьбы с хронической диареей врач первоначально попытается выявить ее причину и определить, может ли диарея быть следствием какого-либо заболевания, поддающегося лечению. Независимо от того, вызвана ли диарея каким-то излечимым заболеванием или нет, врач может предложить несколько советов о том, как улучшить ваше состояние.

## Что может помочь?

- Попробуйте безрецептурные препараты от диареи, такие как имодиум или лоперамид. Обратитесь к фармацевту или врачу для получения рекомендаций по правильному применению и следуйте инструкциям на упаковке.
- Пейте жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Трудно точно определить необходимое количество жидко-

сти для компенсации потери при диарее, но рекомендуется часто употреблять простую воду, бульон, фруктовые соки без мякоти, морсы. Спортивные напитки также могут быть полезны для восстановления электролитов.

- Питайтесь небольшими порциями и часто, вместо редких и обильных приемов пищи.
- Употребляйте продукты, которые могут восполнить потерю электролитов, такие как бананы и картошка без кожуры.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием растительной клетчатки.
- Избегайте алкоголя, напитков с кофеином и прохладительных напитков.
- Если есть раздражение, зуд, жжение, болезненность или боль в области заднего прохода, попробуйте принять теплую ванну, затем высушите раздраженную область чистым мягким полотенцем и используйте мазь от геморроя или белый вазелин.

**Ведение дневника дефекаций** может быть полезным для врача, чтобы при необходимости корректировать лечение.

## Необходимо обратиться к врачу, если у вас возникли следующие симптомы:

- Кровь в поносе или черный дегтеобразный стул.
- Лихорадка (температура тела выше 101°F = 38,3°C) или повышение температуры, которое длится более 24 часов.
- Сильный понос, продолжающийся более 2 дней.
- Постоянная тошнота или рвота, не давшая восполнить потерю жидкостей.
- Сильные боли в животе или заднем проходе.

Также следует обратиться к врачу или позвонить ему при появлении признаков **обезвоживания** (дефицита воды в организме):

- Головокружение при вставании.
- Падение в обморок.
- Очень частое сердцебиение.
- Спутанность сознания.

## После того как симптомы будут устранены, вы сможете:

- Возобновить повседневные дела и ощущать больше энергии.
- Проводить больше времени с семьей и друзьями.
- Испытывать меньше стресса и беспокойства.
- Улучшить качество сна.
- Пользоваться более высоким качеством жизни.

# ДИАРЕЯ

**ДИАРЕЯ**, сондай-ақ жиі **СУЛЫ НӘЖІС** немесе іш өту деп аталады, бұл барлық адамдарда мезгіл-мезгілмен болатын жағдай. Бұл жағдай іштің ауырсынуымен, тәбеттің төмендеуімен, әлсіздікпен, жүрек айнуымен, кейде құсу және температураның көтеруіліуі сияқты қосымша белгілермен бірге жүруі мүмкін.

Әдетте, диарея бірнеше күн ғана болып, кейін тоқтайды. Алайда, кейде диарея созылмалы түрге ауысады, үш аптаға немесе одан да ұзаққа созылады немесе қысқа мерзімді болуы мүмкін, бірақ бірнеше ай ішінде мезгіл-мезгілмен оралады. Созылмалы диарея көбінесе емделуде қиындық тудырады және жалпы жағдай мен өмір сапасына айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Диареяны бақылау мүмкіндігі болмаған жағдайда, адам қалыпты жұмыс істеу барысында, сондай-ақ мазасыздықтың немесе депрессияның даму барысында қиындықтарға тап болуы мүмкін.

## Диареяның себептері

Диарея әдетте инфекциядан (гастроэнтерит немесе «асқазан тұмауы») немесе сапасыз немесе бүлінген тағамды тұтынудан туындайды. Жедел (қысқа мерзімді) диарея кейбір дәрі-дәрмектерді қабылдаудың жанама әсері болуы мүмкін немесе іш жүргізетін дәрілерді шамадан тыс қолданудан туындауы мүмкін. Мұндай жағдайларда дәрігер науқасқа мүмкіндігінше негізгі себебін жоюды, денені ылғалдандыруды, үнемі аз мөлшерде тамақтануды және диарея жойылғанша бірнеше күн күтуді ұсынады. Кейде дәрігер дәріханада рецептсіз сатылатын диареяға қарсы дәрі-дәрмектерді де ұсына алады.

## Созылмалы диарея

Егер диарея созылмалы түрге ауысса, әртүрлі ауру немесе жағдай оның себебі болуы мүмкін. Олардың кейбіреулері ауыр, ал басқалары ауыр емес болуы мүмкін.

Міне, бірнеше ықтимал себептер:

- ішектің қабыну аурулары, мысалы, спецификалық емес ойық жаралы колит немесе Крон ауруы.
- созылмалы ішек инфекциялары, мысалы, паразиттік аурулар.
- ішекке қан ағымын бұзатын аурулар.
- лактозаға төзбеушілік сияқты ішектегі ас қорыту процесіне әсер ететін аурулар.
- тітіркенген тоқ ішек синдромы сияқты ішек бұлшықеттерінің қалыпты белсенділігіне әсер ететін бұзылулар.
- кейбір дәрі-дәрмектерді қабылдау, сондай-ақ іш жүргізетін дәрілерді шамадан тыс қолдану.
- қатерлі ісіктің кейбір түрлері.
- қант диабеті және қалқанша безінің шамадан тыс белсенділігі (гипертиреоз) сияқты басқа аурулар.

Созылмалы диареямен күресу үшін дәрігер бастапқыда оның себебін анықтауға тырысады және диарея емделетін аурудың салдары болуы мүмкін екенін анықтайды. Диарея қандай да бір емделетін аурудан туындады ма, жоқ па, дәрігер сіздің жағдайыңызды жақсарту туралы бірнеше кеңестер ұсына алады.

## Көмектесуі мүмкін әрекеттер

- Имодиум немесе лоперамид сияқты диареяға қарсы дәрі-дәрмектерді қолданып көріңіз. Дұрыс қолдану бойынша ұсыныстар алу үшін фармацевтке немесе дәрігерге жүгініңіз және пакеттегі нұсқауларды орындаңыз.
- Сусызданудың алдын алу үшін сұйықтық ішіңіз. Сұйықтықтың жоғалуын өтеу үшін сұйықтықтың қажетті

мөлшерін дәл анықтау қиын, қарапайым суды, сорпаны, балдырсыз жеміс шырындарын, жеміс сусындарын жиі тұтыну ұсынылады. Электролиттерді қалпына келтіруге спорттық сусындар да пайдалы болуы мүмкін.

- Сирек және мол тамақтанудың орнына аз мөлшерде жиі тамақтаныңыз.
- Банан мен қабығы жоқ картоп сияқты жоғалған электролиттердің орнын толтыратын тағамдарды тұтыныңыз.
- Өсімдік талшықтары жоғары тағамдардан аулақ болыңыз.
- Алкогольден, кофеинді сусындардан және салқындататын сусындардан аулақ болыңыз.
- Егер анус аймағында тітіркену, қышу, жану, ауырсыну болса, жылы ваннаны қолданып көріңіз, содан кейін тітіркенген жерді таза, жұмсақ сүлгімен құрғатыңыз және геморрой жақпасын немесе ақ вазелинді қолданыңыз.

**Дәрет журналын** жүргізу дәрігерге қажет болған жағдайда емдеуді түзету үшін пайдалы болуы мүмкін.

## Келесі белгілер пайда болған жағдайда, дәрігерге қаралу қажеттігі туындайды:

- Нәжісте қанның пайда болуы немесе қара нәжіс.
- Қызба (дене температурасы  $101^{\circ}\text{F} = 38,3^{\circ}\text{C}$  жоғары) немесе 24 сағаттан астам уақытқа созылатын температураның жоғарылауы.
- 2 күннен астам уақытқа созылатын қатты іш өту.
- Сұйықтықтың жоғалуын өтеуге мүмкіншілік бермейтін тұрақты жүрек айнуы немесе құсу.
- Іштің немесе анустың қатты ауыруы.

Сондай-ақ, **дегидратация** белгілері (ағзадағы су тапшылығы) пайда болған кезде дәрігерге қаралу немесе қоңырау шалу керек):

- Тұрғанда бас айналу.
- Естен тану.
- Өте жиі жүрек соғысы.
- Шатасу.

**Белгілерін сәтті емдегеннен кейін** пациенттер күнделікті өмір сүру әрекеттеріне қайта оралып, отбасымен және достарымен көбірек уақыт өткізе алады, күйзеліс пен мазасыздықты аз сезініп, жақсы ұйықтап, өмір сүру сапасын арттыра алады.