American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Что делать при диарее

What to Do for Diarrhea – Russian

Диарея — это жидкий или водянистый стул по многу раз в день, с чувством дискомфорта или без него. Это бывает, когда вода в кишечнике (толстом или тонком) не всасывается обратно в организм. Диарея может привести к потере веса, обезвоживанию, болям в животе, раздражению кожи и слабости.

Диарею может вызывать:

- Химиотерапия, таргетная терапия или иммунотерапия
- Лучевая терапия в области брюшной полости (живота)
- Инфекция
- Некоторые лекарства
- Некоторые виды рака
- Операция по удалению части кишечника
- Стресс
- Употребление в пищу неподходящих для вас продуктов
- Закупорка в части кишечника, которая пропускает только жидкий кал

Что делать если у вас диарея

Спросите у своей команды онкологической помощи, может ли у вас начаться диарея по какой-либо причине. Если у вас уже началась диарея, некоторые из этих советов могут вам пригодиться.

Попробуйте употреблять следующие продукты:

- Прозрачную жидкость, такую как вода, слабый чай, яблочный сок, прозрачный бульон и прозрачное желе
- Соленую еду, такую как бульоны, супы, спортивные напитки, крекеры и брецели
- Продукты с высоким содержанием калия, такие как фруктовые соки и нектары, спортивные напитки, картофель с кожурой и бананы
- Небольшие порции пищи, которая легко переваривается, например рис, лапшу, индейку и курицу без кожи, тосты из белого хлеба, картофельное пюре и хорошо прожаренные или сваренные вкрутую яйца.

Не следует есть, пить или использовать:

- Очень горячие или острые продукты
- Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как орехи, семечки, цельнозерновые продукты, бобы и горох, сухофрукты, а также сырые фрукты и овощи
- Еду с высоким содержанием жира, такую как жареные и жирные блюда
- Напитки с кофеином или алкоголем
- Жевательную резинку и конфеты, не содержащие сахара и изготовленные на основе сахарных спиртов (например, сорбита, маннитола или ксилита)
- Кондитерские изделия, конфеты, высококалорийные десерты и желе
- Молоко или молочные продукты. Йогурт и пахта обычно допустимы
- Табак

Что делать для улучшения самочувствия

- В течение дня пейте жидкость часто и понемногу для предотвращения обезвоживания. Попробуйте фруктовое мороженое на палочке, желе и кусочки льда. Спросите у своей команды онкологической помощи, какое количество жидкости является для вас безопасным.
- Ешьте небольшими порциями и часто перекусывайте в течение дня.
- Старайтесь выпивать не менее 1 стакана жидкости после каждого жидкого стула.
- После каждого опорожнения кишечника вымойте область заднего прохода мягким мылом, хорошо ополосните теплой водой и высушите, промакивая воду. Также можно для мытья использовать детские влажные салфетки без ароматизаторов.
- Применяйте в области заднего прохода водоотталкивающую мазь, например с витаминами A и D или вазелин.
- Примите теплую ванну или сидячую ванночку.

Дополнительные советы

- Ведите записи об опорожнении кишечника для предоставления информации вашей команде онкологической помощи.
- Принимайте лекарства от диареи так, как назначено вашей командой онкологической помощи.
- Проконсультируйтесь со своей командой онкологической помощи, прежде чем принимать любое безрецептурное лекарство от диареи.
- Если диарея усиливается (то есть частота жидкого стула достигает 7–8 раз за 24 часа), немедленно сообщите об этом своей команде онкологической помощи.
- Как только диарея прекратится, начните с небольших регулярных приемов пищи. Постепенно начинайте употреблять продукты, содержащие клетчатку.

Поговорите со своей командой онкологической помощи, если:

- У вас бывает жидкий стул много раз в течение дня, за исключением случаев, когда ваша команда онкологической помощи предупредила вас, что этого следует ожидать.
- У вас головокружение или кажется, что вы можете потерять сознание.
- Диарея не проходит или усиливается при приеме лекарств, назначенных вашей командой онкологической помощи.
- Имеется кровь в кале или вокруг ануса.
- Отсутствует мочеиспускание в течение 12 часов и более.
- Вы не в состоянии пить жидкость в течение 24 часов и более.
- У вас возникли новые боли в животе, колики или вздутие живота.
- У вас высокая температура. Ваша команда онкологической помощи скажет вам, какая температура считается высокой.
- У вас запор в течение нескольких дней, а затем начинается выделение небольших порций жидкого кала.

Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org** или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. RUS 213010 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity