



ДИАРЕЯ: причины, рекомендации

ДИАРЕЯ - три или более акта дефекации в течение суток неоформленным (жидким или кашицеобразным) стулом

СИМПТОМЫ:

- * Боли в животе и спазмы
- * Острая необходимость опорожнения кишечника
- * Лихорадка и/озноб
- * Жидкий стул (водянистая консистенция)
- * Тошнота, вздутие живота и/или рвота

ПРИЧИНЫ:

Инфекционные
(бактерии, вирусы)

Неинфекционные
(медикаменты, заболевания)

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КИШЕЧНИКОМ:



Воспаление - отек, повреждение клеток кишечника
Увеличение секреции слизи и жидкости. (диарея)
Нарушение всасывания питательных веществ и воды
Изменение микрофлоры

ЛЕЧЕНИЕ:

- * Диета
- * Регидратация (восполнение жидкости)
- * Энтеросорбенты
- * Пробиотики

ДИЕТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДИАРЕИ*

МОЖНО:

Хлеб пшеничный в виде тостов, сухарики
Вторичный некрепкий бульон с протертым мясом
Нежирную говядину, мясо кролика (вареное, тушеное, приготовленное на пару)
Курицу, индейку (без кожи)
Нежирную рыбу (треска, судак)
Паровой омлет
Нежирный творог
Каши – гречневую, овсяную
Овощи – морковь, тыква, брокколи, кабачок (вареные или приготовленные на пару)
Яблоки в запеченном виде
Джем, мармелад, варенье
Крекер, сухое печенье
Кисели, отвары из шиповника, черники, черной смородины, клюквы, чай (нельзя пить холодными!)

НЕЛЬЗЯ:

Хлеб ржаной и с отрубями, сдобу, макароны, пиццу
Овощные, молочные, крупяные супы, щи, борщ, грибные бульоны
Колбасу и сосиски, копчености
Жирные сорта рыб (камбала, лосось, семга), консервы
Яйца всмятку и вкрутую
Молоко, сливки, сметану, жирные и острые сыры, йогурт с бифидобактериями
Растительное масло
Каши – пшеничную, ячневую, перловую
Макаронные изделия, пельмени, вареники
Сырые овощи и блюда, приготовленные из замороженных овощей
Цитрусовые, виноград, абрикосы, персики, бананы, сливы, инжир, груши
Шоколад, конфеты, джемы, мед
Овощные и фруктовые соки, какао, кофе с молоком, молочные коктейли, газированные напитки

ПЛАНЕР ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАПОРА



	тип стула 	вода, ст 	физические упражнения 	шаги 	клетчатка 	лекарство 	сон 	настроение 
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ПЛАНЕРА

	стул	вода	физические упражнения	шаги	клетчатка	лекарство	сон	настроение
1	2	4	+	5400	+	+	6,5 часов	😊

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ЗАПОРЕ

Нормальный стул является мягким и оформленным и свободно проходит по кишечнику. Существует широкий диапазон нормальной частоты акта дефекации – от 3-х раз в день до 3-х раз в неделю. Только вы можете определить, какая частота актов дефекации является для вас нормальной.

ЗАПОР – это расстройство пищеварения, которое характеризуется затрудненным и редким опорожнением кишечника:

- менее 3-х раз в неделю
- твердый стул (Тип 1 и Тип 2 по Бристольской шкале)

БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА ФОРМЫ СТУЛА (BSFS)

запор	тип 1	Отдельные твердые комки, как орехи (пассаж затруднен)	
	тип 2	Имеющий форму колбаски, но из комочков	
норма	тип 3	Подобно колбаске, но с трещинами на ее поверхности	
	тип 4	Подобно колбаске или змее, гладкий и мягкий	
недостаток волокон	тип 5	Мягкие комочки с ровными краями (пассаж мягкий)	
	тип 6	Рыхлые комочки с рваными гранями, кашицеобразный	
диарея	тип 7	Водянистый (никаких твердых комочков), полностью	



- акт дефекации сопровождается дополнительными усилиями (натуживанием), чувством неполного опорожнения кишечника

Запор зачастую сопровождается такими дополнительными симптомами, как **вздутие, боль и чувство тяжести в животе.**

ВАЖНО! длительные запоры могут приводить к осложнениям: геморрою, трещинам прямой кишки, воспалению околопрямокишечной клетчатки, но самым серьезным осложнением длительных запоров может стать колоректальный рак (рак прямой и толстой кишки).

РЕКОМЕНДАЦИИ:



увеличение объема ежедневно выпиваемой жидкости (5-6 стаканов в день)



включение в рацион достаточного количества клетчатки (цельные злаки, свежие фрукты и овощи, бобовые, отруби и др.), при этом увеличивать количество волокон в рационе нужно постепенно, чтобы избежать излишнего газообразования и дискомфорта в животе



будьте активными (делайте гимнастику для стимуляции работы кишечника 10-15 минут в день, ходите пешком)



Хорошее настроение и спокойный сон помогут вашему кишечнику справиться со своей работой. Старайтесь спать не менее 7 часов.