

## ДИАРЕЯ

Диарея (понос) – это частый жидкий стул. Специалисты считают данное расстройство не самостоятельным заболеванием, а только симптомом. Список болезней, сопровождающихся жидким стулом, очень широк. К ним относится гастроэнтерит (желудочный грипп), ротавирус, диарея путешественников, микроскопический колит, непереносимость лактозы, синдром раздраженного кишечника и др. Кроме того, диарея – верный спутник отравлений.

## ВИДЫ

В зависимости от причин возникновения различают следующие виды диареи.

**Инфекционная.** В данном случае жидкий стул может быть вызван попаданием в организм болезнетворных микробов. Это свидетельствует о дизентерии, амебиазе, энтеровирусах и сальмонеллезе.

**Нейрогенная.** Диарея такого вида может появляться как следствие сильных психоэмоциональных переживаний и стрессов.

**Алиментарная.** Такой вид нарушения работы кишечника связан с отхождением от диеты или аллергическими реакциями на определенные продукты питания.

**Диспепсическая.** В этом случае диарея является симптомом нарушений работы ЖКТ, связанных с недостатком секреторных функций желудка, печени и поджелудочной железы, а также с нехваткой ферментов в тонком кишечнике.

**Токсическая.** Диарея этого вида возникает при тяжелых отравлениях и уремии (интоксикации организма продуктами белкового обмена).

**Медикаментозная.** В данном случае жидкий стул вызван приемом определенных лекарственных средств (антибиотиков, холинергических, мочегонных и других препаратов).

## КАК БОРОТЬСЯ С ДИАРЕЕЙ

Если диарея протекает без повышенной температуры и других опасных симптомов, то, как правило, серьезных последствий она не несет. Когда есть угрозы для здоровья и жизни, необходимо сразу же обратиться к специалисту.

**Что можете сделать вы сами.** Главное правило поведения при расстройстве кишечника – не допускать обезвоживания организма. Для этого необходимо пить больше теплой воды маленькими порциями. Не стоит употреблять алкоголь, молоко, кофе и соки. Также не следует много есть, особенно при отсутствии аппетита и болях в животе. Когда состояние улучшится, можно будет употреблять в пищу рис, бананы, подсушенный белый хлеб, овсяную кашу, постное мясо, вареные или печеные овощи. До полной нормализации работы кишечника следует избегать свежих фруктов и зеленых овощей, жирной пищи и жареных блюд. Иногда при диарее можно применять безрецептурные препараты для временного облегчения состояния. Но использовать их на постоянной основе нельзя. Обратите внимание, что в норме жидкий стул без иных признаков наблюдается не более 2 дней у ребенка и 5 дней у взрослого человека. Также нельзя терпеть сильные спазмы и боли, кровастые выделения.

**Что может сделать врач.** Если диарея длится более 2 дней, а диета и безрецептурные препараты не помогают, следует обратиться к врачу. Специалист назначит лекарственные средства, которые замедлят моторику кишечника. Также необходимо пройти обследование, в ходе которого могут быть выявлены причины диареи и найдены эффективные методы лечения заболевания, которое ее вызвало. В некоторых случаях, чтобы подавить патологические микроорганизмы в кишечнике, назначается антибиотикотерапия. Эубиотики (препараты для лечения дисбактериоза), как правило, применяются уже после стихания всех симптомов. Они помогают восстановить нормальную микрофлору в кишечнике. Если последствием диареи стало обезвоживание, необходимо применять меры по восстановлению водно-солевого баланса. При легком обезвоживании предусматривается введение 50 мл/кг регидратационного раствора, при умеренном – 100 мл/кг. После каждого жидкого стула дополнительно вводится по 10 мл/кг раствора. При нормализации состояния терапия отменяется.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Главный метод профилактики диареи – соблюдение личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета, а также после разделки сырого мяса и рыбы. Всегда помните о правилах здорового питания и обращайте внимание на свежесть продуктов. В яйцах, мясе и молоке могут содержаться болезнетворные бактерии, которые нарушают работу ЖКТ. Продукты питания, надолго оставленные в теплом месте, портятся. Также очень важно пить только чистую кипяченую или бутилированную воду известных производителей. Воду из-под крана нужно пропускать через фильтр или кипятить несколько минут.

## ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ С МИКРАЗИМОМ® KZ

Препарат **Микразим® KZ** с повышенным содержанием липазы, амилазы и протеазы может помочь в восполнении недостатка ферментов и восстановлении нормального процесса пищеварения после диареи. Действие активных веществ направлено на обеспечение быстрого и полного усвоения белков, жиров и углеводов. Соблюдайте правила личной гигиены, правильно питайтесь, помогайте своей пищеварительной системе, совсем скоро вы сможете вернуться к привычному ритму жизни.