

ДИАРЕЯ

Диарея (іш өту) — бұл жиі сұйық нәжіс. Мамандар бұл бұзылысты өз алдына жеке ауру емес, тек симптом деп санайды. Сұйық нәжіспен жүретін аурулардың тізімі өте кең. Оларға гастроэнтерит (асқазан тұмауы), ротавирус, саяхатшылар диареясы, микроскопиялық колит, лактозаға төзімсіздік, ашулы ішек синдромы және т.б. жатады. Сонымен қатар, диарея — уланудың сенімді серігі.

ТҮРЛЕРІ

Диареяның пайда болу себептеріне байланысты келесі түрлерін ажыратады:

Инфекциялық. Бұл жағдайда сұйық нәжіс ағзаға ауру тудыратын микробтардың түсуінен болуы мүмкін. Бұл дизентерия, амебиаз, энтеровирустар және сальмонеллез туралы айғақтайды.

Нейрогендік. Мұндай диарея күшті психоэмоционалдық толқулар мен стресстердің салдары ретінде пайда болуы мүмкін.

Алиментарлық. Ішектің мұндай бұзылысы диетадан ауытқумен немесе белгілі бір тағамдарға аллергиялық реакциялармен байланысты.

Диспепсиялық. Бұл жағдайда диарея асқазанның, бауырдың және ұйқы безінің секреторлық функцияларының жеткіліксіздігімен, сондай-ақ жіңішке ішектегі ферменттердің жетіспеушілігімен байланысты аскорыту жүйесінің бұзылуының симптомы болып табылады.

Токсикалық. Бұл түрдегі диарея ауыр улануларда және уремияда (ақуыз алмасуының өнімдерімен ағзаның улануы) пайда болады.

Медикаментоздық. Бұл жағдайда сұйық нәжіс кейбір дәрілік заттарды (антибиотиктерді, холинергиялық, диуретикалық және басқа препараттарды) қабылдаудан туындайды.

ДИАРЕЯМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ

Егер диарея температураның жоғарылауынсыз және басқа қауіпті симптомдарсыз өтсе, әдетте ол ауыр салдарларға әкелмейді. Алайда, денсаулық пен өмірге қауіп төнгенде, дереу маманға жүгіну қажет.

Сіз өзіңіз не істей аласыз: ішектің бұзылуында басты ереже — ағзаның сусыздануын болдырмау. Ол үшін жылы суды кішкене мөлшермен жиі ішу қажет. Алкогольді, сүтті, кофені және шырындарды тұтынбаңыз. Сонымен қатар, көп тамақтанудан аулақ болыңыз, әсіресе тәбет болмағанда және іште ауырсыну болса. Жағдай жақсарғанда, күріш, банан, кептірілген ақ нан, сұлы ботқасы, майсыз ет, қайнатылған немесе пісірілген көкөністерді жеуге болады. Ішектің жұмысы толық қалпына келгенге дейін

жаңа піскен жемістер мен көкөністерді, майлы және қуырылған тағамдарды болдырмау керек. Кейде диарея кезінде уақытша жеңілдету үшін дәріханадан рецептсіз берілетін дәрілерді қолдануға болады, бірақ оларды ұзақ уақыт пайдалануға болмайды. Назар аударыңыз, қалыпты жағдайда басқа белгілерсіз сұйық нәжіс балада 2 күннен, ал ересекте 5 күннен артық созылмауы керек. Сондай-ақ, қатты спазмдар мен ауырсынуға, қан аралас бөліністерге мән беріңіз және олар болған жағдайда дәрігерге қаралыңыз.

Дәрігер не істей алады: егер диарея 2 күннен артық жалғасса және үй жағдайындағы шаралар көмектеспесе, дәрігерге жүгіну қажет. Маман ішектің моторикасын реттейтін дәрілерді тағайындауы мүмкін. Сонымен қатар, диареяның нақты себептерін анықтау және оны тудырған ауруды емдеудің тиімді әдістерін табу үшін тексеруден өту маңызды. Кейбір жағдайларда, ішектегі зиянды микроорганизмдерді жою үшін антибиотиктер тағайындалуы мүмкін. Ішектегі қалыпты микрофлораны қалпына келтіру үшін пробиотиктер қолданылуы мүмкін. Егер диареяның салдары сусыздану болса, су-тұз балансын қалпына келтіру шараларын қолдану қажет.

АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Диареяның алдын алудың басты әдісі — жеке гигиенаны сақтау. Тамақтанар алдында, серуендегеннен кейін, дәретханаға барғаннан кейін, сондай-ақ шикі ет пен балықты өңдегеннен кейін қолыңызды сабынмен жуыңыз. Дұрыс тамақтану ережелерін сақтаңыз және өнімдердің балғындығына назар аударыңыз. Жұмыртқа, ет және сүтте ауру тудыратын бактериялар болуы мүмкін, сондықтан оларды дұрыс дайындау маңызды. Ұзақ уақыт жылы жерде сақталған тағамдардан аулақ болыңыз. Тек таза қайнатылған немесе бөтелкедегі суды ішіңіз. Су құбырынан алынған суды сүзгіден өткізіңіз немесе қайнатыңыз.

АҒЗАҒА КӨМЕК

Диареядан кейін ас қорыту жүйесін қалпына келтіру үшін дәрігер ас қорыту ферменттерін қамтитын препараттарды тағайындауы мүмкін. Олар ферменттердің жетіспеушілігін толтырып, ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың сіңірілуін жақсартуға көмектеседі. Дегенмен, кез келген дәрілік заттарды қолданбас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесіңіз.

Жеке гигиена ережелерін сақтаңыз, дұрыс тамақтаныңыз, ас қорыту жүйеңізге көмектесіңіз — сонда сіз жақында әдеттегі өмір ырғағына ораласыз.