

Co robić w przypadku biegunki

Biegunka to oddawanie luźnych lub wodnistych stolców wiele razy dziennie, z dyskomfortem lub bez. Występuje, gdy woda w jelicie (okrężnicy lub jelicie grubym) nie jest wchłaniana z powrotem do organizmu. Biegunka może prowadzić do utraty apetytu, odwodnienia, bólu brzucha, infekcji i osłabienia.



Co powoduje biegunkę u osób chorych na raka?

Wiele czynników może powodować biegunkę u osoby chorej na raka, w tym:

- Chemioterapia, terapia celowana lub immunoterapia
- Radioterapia jamy brzusznej (brzucha)
- Infekcja
- Niektóre leki
- Niektóre rodzaje nowotworów, takie jak rak trzustki, żołądka i jelita grubego
- Operacja polegająca na usunięciu części jelit
- Stres
- Spożywanie pokarmów, które są nieodpowiednie dla Ciebie
- Zablockowanie części jelita, przez którą może przedostawać się jedynie płynny stolec



Jak leczy się biegunkę?

Leczenie biegunki obejmuje leczenie przyczyny, a także objawów, które mogą występować. Na przykład:

- Biegunka spowodowana infekcją może wymagać antybiotyków lub innych leków.
- Leki przeciwbiegunkowe można stosować, jeśli przyczyną biegunki nie jest infekcja.
- Steroidy stosuje się w przypadku biegunki spowodowanej immunoterapią.
- Jeśli jesteś mocno odwodniony(-a) z powodu biegunki, możesz potrzebować płynów i elektrolitów.



Co mogę zrobić, aby zapanować nad biegunką?

Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia biegunki z jakiegokolwiek powodu. Jeśli zaczniesz mieć biegunkę, poniższe wskazówki mogą ci pomóc.

Spróbuj jeść i pić następujące rzeczy:

- Klarowne płyny, takie jak woda, słaba herbata, sok jabłkowy, klarowny bulion i klarowna żelatyna
- Słone potrawy, takie jak buliony, napoje izotoniczne, krakersy i precele
- Pokarmy bogate w potas, a więc niektóre soki owocowe takie jak sok jabłkowy i nektary, napoje izotoniczne, ziemniaki ze skórką i banany
- Małe, łatwe do strawienia posiłki, takie jak ryż, makaron, kurczak bez skóry, biały tost, puree ziemniaczane, zupa o niskiej zawartości soli i jajka na twardo

Nie jedz, nie pij ani nie używaj następujących rzeczy:

- Pokarmów bardzo gorących lub pikantnych
- Napojów kwaśnych, takich jak sok pomidorowy, soki cytrusowe, sok z suszonych śliwek i napoje gazowane
- Produktów bogatych w błonnik, takich jak orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste, fasola i groch, suszone owoce oraz surowe owoce i warzywa
- Pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu, takich jak potrawy smażone i tłuste
- Napojów z kofeiną lub alkoholem
- Gummy do żucia bez cukru i cukierków z alkoholem cukrowym (np. sorbitolem, mannitolem lub ksylitolem)

- Ciastek, cukierków, deserów wysokokalorycznych i galaretek
- Mleka i produktów mlecznych. Jogurt i maślanka są zazwyczaj dozwolone.
- Tytoniu



Co mogę zrobić, aby lepiej się poczuć?

- Popijaj płyny przez cały dzień, aby zapobiec odwodnieniu. Spróbuj lodów wodnych na patyku, galaretek i kostek lodu. Zapytaj swój zespół onkologiczny, jaka ilość płynów jest dla Ciebie bezpieczna.
- Jedz małe posiłki i przekąski często w ciągu dnia.
- Staraj się wypijać co najmniej 1 szklankę płynu po każdym luźnym stolcu.
- Po każdym wypróżnieniu oczyść pośladki wilgotną chusteczką higieniczną i łagodnym mydłem, opłucz i osusz. Możesz też używać bezzapachowych chusteczek nawilżanych dla niemowląt.
- Nałóż na pośladki wodoodporną maść taką jak maść z witaminami A i D lub wazelina.
- Posiedź w wannie z ciepłą wodą lub w nasiadówce.



Co jeszcze możesz zrobić?

- Prowadź dziennik wypróżnień i zgłaszaj go zespołowi opieki onkologicznej.
- Zażywaj leki na biegunkę zgodnie z zaleceniami zespołu opieki onkologicznej.
- Skonsultuj się z zespołem opieki onkologicznej przed zastosowaniem jakichkolwiek leków na biegunkę dostępnych bez recepty.
- Po ustąpieniu biegunki zacznij spożywać małe, regularne posiłki.
- Stopniowo zacznij spożywać produkty zawierające błonnik.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

- Masz luźne stolce wiele razy dziennie, chyba że zespół opieki onkologicznej powiedział ci, że należy się tego spodziewać.
- Masz 7 lub 8 luźnych stolców w ciągu 24 godzin.
- Masz zawroty głowy lub czujesz, że możesz zemdleć.
- Biegunka nie ustępuje lub nasila się podczas przyjmowania leków zaleconych przez zespół opieki onkologicznej.
- Masz krew w stolcu lub wokół odbytu.
- Nie oddajesz moczu przez 12 lub więcej godzin.
- Nie możesz utrzymać płynów w żołądku przez 24 godziny lub dłużej.
- Masz nowy ból brzucha, skurcze lub obrzęk brzucha.
- Masz gorączkę. Twój zespół opieki onkologicznej powie ci, jaka temperatura oznacza gorączkę.
- Od kilku dni cierpisz na zaparcia, a następnie zaczynasz oddawać niewielkie ilości płynnego stolca.



Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie, jeśli:

- Masz krwawienie z odbytu, które nie ustaje
- Czujesz nagły, intensywny ból brzucha, który nie ustępuje
- Nie możesz oddawać moczu (siusiac), ani jeść przez dzień lub dłużej



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.