

Что делать с диареей

Диарея (понос) — это опорожнение кишечника с жидким или водянистым калом, многократно в течение дня, с ощущением дискомфорта или без него. Это происходит, когда вода в кишечнике (толстой или тонкой кишке) не всасывается обратно в организм. Диарея может приводить к потере аппетита, обезвоживанию, болям в животе, инфекциям и слабости.



Что вызывает диарею у людей с раком?

У человека с раком диарею могут вызвать многие факторы, в том числе:

- химиотерапия, таргетная терапия или иммунотерапия
- лучевая терапия в области живота
- инфекция
- некоторые препараты
- некоторые виды рака, такие как рак поджелудочной железы, желудка, а также толстой или прямой кишки («колоректальный»)
- операция по удалению части кишечника
- стресс
- употребление продуктов, которые могут вам не подходить
- непроходимость в какой-то части кишечника, пропускающая только жидкий кал



Как лечат диарею?

Лечение диареи включает в себя устранение как её причины, так и симптомов, которые могут у вас наблюдаться. Например:

- Диарея вследствие инфекции может потребовать применения антибиотиков или других препаратов.
- Если причиной диареи не является инфекция, могут применяться противодиарейные препараты.
- В случае диареи, вызванной иммунотерапией, используют стероиды.
- Если вы сильно обезвожены из-за диареи, вам могут понадобиться растворы и электролиты.



Что вы можете делать, чтобы помочь справиться с диареей?

Спросите у своей команды онкологической помощи, может ли у вас быть диарея по какой-либо причине. Если у вас началась диарея, вам могут помочь следующие советы.

Попробуйте есть и пить такие продукты:

- Прозрачные жидкости, такие как вода, слабый чай, яблочный сок, прозрачный бульон и прозрачное желе
- Солёные продукты, такие как бульоны, спортивные напитки, крекеры и претцели (сухие крендельки)
- Продукты с высоким содержанием калия, такие как некоторые фруктовые соки (например, яблочный сок и нектары), спортивные напитки, картофель с кожурой и бананы
- Небольшие порции легкоусвояемой пищи, например рис, лапша, курица без кожи, белые тосты, картофельное пюре, суп с низким содержанием соли и сваренные вкрутую яйца

Не ешьте, не пейте и не используйте следующее:

- Очень горячие или острые блюда
- Кислотные напитки, такие как томатный сок, цитрусовые соки, сливовый сок и газированные напитки
- Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как орехи, семена, цельнозерновые продукты, бобы и горох, сухофрукты, а также сырые фрукты и овощи
- Продукты с высоким содержанием жиров, такие как жареные и жирные продукты
- Напитки с кофеином или алкоголем
- Жевательную резинку без сахара и конфеты, изготовленные с использованием сахарного спирта (например, сорбита, маннита или ксилита)
- Выпечку, конфеты, сытные десерты и повидло
- Молоко или молочные продукты. Йогурт и обезжиренный кефир («пахта»), как правило, подходят.
- Табак



Что вы можете делать, чтобы чувствовать себя лучше?

- Чтобы предотвратить обезвоживание, весь день небольшими глотками потягивайте жидкости. Попробуйте фруктовое мороженое на палочке ((замороженный фруктовый сок), желе и «ледяные чипсы»). Узнайте у своей команды онкологической помощи, какое количество жидкости является для вас безопасным.
- В течение дня ешьте часто, небольшими порциями и в виде перекусов.
- Старайтесь выпивать не менее одного стакана жидкости после каждого опорожнения кишечника с жидким калом.
- После каждого опорожнения кишечника очищайте задний проход влажной бумажной салфеткой с использованием мягкого мыла, затем ополаскивайте и промакивайте чем-либо впитывающим влагу. Или же используйте для очистки неароматизированные детские салфетки.
- В области заднего прохода наносите водоотталкивающую мазь, например мазь с витаминами А и D или вазелин.
- Сядьте в ёмкость с теплой водой или примите сидячую ванну.



Что ещё вы можете сделать?

- Ведите дневник своих испражнений, чтобы сообщать команде онкологической помощи.
- Принимайте препараты от диареи в соответствии с указаниями своей команды онкологической помощи.
- Перед использованием любых безрецептурных средств от диареи консультируйтесь со своей командой онкологической помощи.
- Как только диарея прекратится, начинайте регулярно принимать пищу небольшими порциями. Постепенно начинайте есть продукты, содержащие клетчатку.



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

- У вас многократные опорожнения кишечника с жидким калом в течение дня (если только ваша команда онкологической помощи не говорила вам, что этого следует ожидать).
- За 24 часа у вас 7 или 8 раз был жидкий кал.
- У вас кружится голова или вы чувствуете, что можете потерять сознание.
- Диарея не уменьшается или же усиливается в период приёма препарата, который вам сказала принимать команда онкологической помощи.
- У вас кровь в кале или вокруг заднего прохода (анального отверстия).
- Вы не мочились 12 часов и более.
- Вы не можете удерживать в себе жидкости в течение 24 часов и более.
- У вас появились новые боли в животе, спазмы или вздутие живота.
- У вас жар (повышенная температура тела). Ваша команда онкологической помощи сообщит вам, какая температура считается повышенной.
- В течение нескольких дней у вас были запоры, а затем появились испражнения с небольшим количеством жидкого кала.



Когда звонить в службу «911» или обращаться в отделение неотложной помощи

- Звоните в службу «911» или обращайтесь в отделение неотложной помощи, если:
- у вас кровотечение из прямой кишки, которое не прекращается
 - у вас внезапные сильные боли в животе, которые не проходят
 - вы не можете мочиться или есть в течение дня и более



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт [American Cancer Society](https://www.americancancer.org) по адресу [cancer.org/russian](https://www.cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!