

# Що робити у разі діареї

Діарея (пронос) — це багаторазове випорожнення рідким або водянистим калом протягом дня, з дискомфортом або без нього. Це відбувається, коли вода в кишечнику (товстій кишці або тонкій кишці) не всмоктується назад в організм. Діарея може призвести до втрати апетиту, зневоднення, болю в животі, інфекції та слабкості.



## Що є причиною діареї у людей з раком?

У людини з раком діарею можуть викликати багато факторів, у тому числі:

- хіміотерапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія або імунотерапія
- променева терапія в області живота
- інфекція
- деякі ліки
- деякі види раку, такі як рак підшлункової залози, шлунка та колоректальний рак
- хірургічна операція з видалення частини кишечника
- стрес
- вживання продуктів, які можуть вам не підходити
- непрохідність в якійсь частині кишечника, що пропускає тільки рідкий кал



## Як лікують діарею?

Лікування діареї включає в себе лікування як причини, так і симптомів, які можуть у вас спостерігатися. Наприклад:

- При діареї, спричиненій інфекцією, можуть знадобитися антибіотики або інші ліки.
- Якщо інфекція не є причиною діареї, можна використовувати антидіарейні препарати.
- У разі діареї, спричиненої імунотерапією, застосовують стероїди.
- Якщо ви сильно зневоднені через діарею, вам можуть знадобитися рідини та електроліти.



## Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з діареєю?

Запитайте свою команду онкологічної допомоги, чи може у вас виникнути діарея з якоїсь причини. Якщо у вас почалася діарея, ці поради можуть допомогти.

### Спробуйте їсти і пити такі продукти:

- прозорі рідини, такі як вода, слабкий чай, яблучний сік, прозорий бульйон і прозоре желе
- солоні продукти, такі як бульйони, спортивні напої, крекери та претцелі (сухі кренделики, посипані сіллю)
- продукти з високим вмістом калію, такі як деякі фруктові соки (наприклад, яблучний сік і нектари), спортивні напої, картопля зі шкіркою і банани
- невеликі порції легкозасвоюваної їжі, наприклад рис, локшина, курка без шкіри, білі тости, картопляне пюре, суп з низьким вмістом солі та зварені круто яйця

### Не їжте, не пийте і не використовуйте наступне:

- дуже гарячі або гострі страви
- кислотні напої, такі як томатний сік, цитрусові соки, сливовий сік і газовані напої
- продукти з високим вмістом клітковини, такі як горіхи, насіння, цільнозернові продукти, боби та горох, сухофрукти, а також сирі фрукти та овочі
- продукти з високим вмістом жирів, такі як смажені та жирні продукти
- напої з кофеїном або алкоголем
- жувальну гумку без цукру та цукерки, виготовлені з використанням цукрового спирту (наприклад, сорбіту, маніту або ксиліту)
- випічку, цукерки, насичені десерти та джеми
- молоко або молочні продукти (йогурт і маслянка зазвичай підходять)
- тютюн



## Що ви можете зробити, щоб почуватися краще?

- Щоб запобігти зневодненню, протягом дня невеликими ковтками пийте рідину.

Спробуйте фруктове морозиво на паличці (заморожений фруктовий сік), желе і «крижані чіпси». Запитайте свою команду онкологічної допомоги, яка кількість рідини є для вас безпечною.

- Протягом дня їжте часто, невеликими порціями, у вигляді перекусів.
- Намагайтеся випивати щонайменше одну склянку рідини після кожного рідкого випорожнення.
- Після кожного випорожнення кишечника очищайте задній прохід вологою серветкою з використанням м'якого мила, потім ополісуйте та промокайте чимось, що вбирає вологу. Або ж використовуйте для очищення неароматизовані дитячі серветки.
- В області заднього проходу наносьте водовідштовхувальну мазь, наприклад мазь з вітамінами А і D або вазелін.
- Сядьте в ємність з теплою водою або зробіть сидячу ванну.



## Що ще ви можете зробити?

- Ведіть щоденник своїх випорожнень, щоб повідомляти команді онкологічної допомоги.

- Приймайте ліки від діареї відповідно до вказівок вашої команди онкологічної допомоги.
- Перед використанням будь-яких безрецептурних засобів від діареї проконсультуйтеся зі своєю командою онкологічної допомоги.
- Як тільки діарея припиниться, починайте регулярно приймати їжу невеликими порціями. Поступово починайте їсти продукти, що містять клітковину.



## Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

- Протягом дня у вас багаторазові випорожнення кишечника з рідким калом (якщо тільки ваша команда онкологічної допомоги не говорила вам, що цього слід очікувати).
- За 24 години у вас 7 або 8 разів був рідкий кал.
- У вас паморочиться в голові або ви відчуваєте, що можете втратити свідомість.
- Діарея не зменшується або погіршується під час прийому ліків, які вам призначила команда онкологічної допомоги.
- У вас кров у калі або навколо заднього проходу (анального отвору).
- Ви не мочилися 12 годин і більше.
- Ви не можете утримувати в собі рідину протягом 24 годин і більше.
- У вас з'явилися нові болі в животі, спазми або здуття живота.
- У вас підвищена температура. Ваша команда онкологічної допомоги повідомить вам, яка температура вважається підвищеною.
- Протягом декількох днів у вас були запори, а потім з'явилися випорожнення з невеликою кількістю рідкого калу.



## Коли дзвонити до служби «911» або звертатися до відділення невідкладної допомоги

Телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо:

- У вас не припиняється кровотеча з прямої кишки
- У вас раптові сильні болі в животі, які не проходять
- Ви не можете мочитися або їсти протягом дня і більше



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://www.cancer.org/ukrainian) за адресою **cancer.org/ukrainian** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!