



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Понос

Эта информация поможет вам узнать, что такое понос, и как с ним справиться.

Информация о поносе

Понос - это жидкий или водянистый стул, более частые чем обычно опорожнения кишечника, или сочетание этих двух симптомов. У вас также могут быть желудочные колики, газообразование, кровотечение из прямой кишки (орган, в котором удерживается кал) или повышение температуры выше 100,4° F (38° C). При поносе у вас с большей вероятностью может наступить обезвоживание (недостаточное количество жидкости в организме).

У многих пациентов на каком-то этапе лечения рака возникает понос. Если вы страдаете от поноса, обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату. Они помогут вам подобрать наилучший способ справиться с ним.

Способы избавления от поноса

Спросите у своего врача или медсестры/медбрата о наиболее эффективных способах лечения поноса. Их

рекомендации могут отличаться от приведенных ниже советов.

Лекарства от поноса

Не принимайте никакие лекарства от поноса, не посоветовавшись со своим врачом или медсестрой/медбратом. В зависимости от причины возникновения поноса, прием лекарств от него может нанести вам вред.

Ваш врач может прописать вам рецептурное средство или порекомендовать безрецептурное лекарство от поноса, если это безопасно для вас.

Рекомендуемые к употреблению продукты и напитки
Если у вас понос, старайтесь принимать пищу 6 раз в день или чаще. Не ешьте большими порциями.

Соблюдайте диету BRATY

Некоторые люди считают, что соблюдение диеты BRATY помогает контролировать понос. Диета BRATY в основном включает:

- бананы (bananas, B);
- рис (rice, R);
- яблочное пюре (applesauce, A);
- тосты (toast, T);

- йогурт (yogurt, Y).

Обязательно включайте в рацион некоторые из перечисленных ниже продуктов, чтобы получать достаточное количество питательных элементов.

Мясо и заменители мяса

- белое мясо птицы, например курицы или индейки (удалите кожу);
- запеченная рыба без приправ;
- яйца;
- тофу.

Овощи

- полностью приготовленная морковь, стручковая фасоль, вершки спаржи и свекла;
- печеный картофель без кожуры (но не жареный).

Фрукты

- бананы;
- яблочное пюре;
- приготовленные или консервированные фрукты без кожицы и семян (например яблоки, персики, абрикосы, груши и фруктовые коктейли).

Крахмалистые продукты

- белый и итальянский хлеб и булочки, бублики без начинки или английские маффины;
- соленые крекеры;
- крекеры Грэхема;
- готовые к употреблению хлопья из злаков (например кукурузные хлопья Corn Chex[®], воздушный рис Rice Chex[®] и Rice Krispies[®]);
- каши (например Cream of Rice[®], Cream of Wheat[®] и Farina[®]);
- шлифованный рис;
- макаронные изделия без добавлений и без тяжелых соусов.

Молочные продукты

- безлактозное молоко (например Lactaid[®] и Dairy Ease[®]);
- безлактозный творог или мороженое;
- йогурт без наполнителей;
- фруктовое мороженое без молока;
- безлактозные пищевые добавки (например Ensure[®]).

Продукты и напитки, от употребления которых следует воздержаться

Продукты и напитки с высоким содержанием

клетчатки

Клетчатка - это часть употребляемой вами пищи, которая не переваривается организмом. Она обеспечивает объем стула. Если у вас понос, воздерживайтесь от продуктов, богатых клетчаткой. К ним относятся:

- цельнозерновой хлеб и хлопья из злаков;
- отруби;
- приготовленные или сырые овощи, которые могут вызывать газообразование (например листовой салат, лук, чеснок, капуста, цветная капуста и брокколи);
- свежие фрукты и сухофрукты;
- соки с мякотью (например сливовый и апельсиновый);
- бобы, горох, кукуруза и попкорн.

Продукты с высоким содержанием жира

Употребление продуктов высокой жирности может усугубить понос. Ограничьте употребление:

- сливочного масла;
- маргарина;
- растительного масла;
- заправок для салатов.

Воздержитесь от употребления следующих продуктов

высокой жирности:

- жареная пища;
- подливы;
- сливочные соусы;
- мясные деликатесы высокой жирности;
- колбаса и бекон.

Продукты и напитки с лактозой

Лактоза - это сахар, который содержится в молоке и молочных продуктах. При раздражении пищеварительного тракта (кишечника) лактоза может не перевариваться полностью. Это может вызывать газообразование, спазмы желудка и понос. Воздержитесь от употребления следующих продуктов и напитков:

- молоко (пониженной жирности, цельное и обезжиренное);
- сыр;
- сливки и сметана;
- мороженое и фруктовое мороженое.

Если вы не можете отказаться от продуктов и напитков, содержащих лактозу, можно использовать пищевую добавку с ферментом лактаза (например LactAid®). Принимайте такую добавку перед тем, как употреблять

молоко или молочные продукты.

Другие продукты, от употребления которых следует воздержаться

- продукты, в состав которых входит сорбит (сахарный спирт, содержащийся в некоторых жевательных резинках и леденцах без сахара).

Некоторым людям при поносе нужно лишь ограничить употребление некоторых продуктов. Другим может понадобиться очень строгая диета. Ваш врач обсудит с вами конкретные рекомендации по рациону питания.

Если вы находитесь на специальной диете или страдаете диабетом, возможно, вам будет сложно соблюсти изложенные здесь советы. В центре Memorial Sloan Kettering (MSK) вас может проконсультировать диетолог или инструктор по диабету. Если вы хотите попасть на прием к одному из этих специалистов, сообщите об этом своему врачу или медсестре/медбрату.

Профилактика обезвоживания

- Постарайтесь выпивать хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Это поможет восстановить жидкость, которую организм теряет при поносе.
- Пейте часто, но небольшими количествами. Это более

эффективно, чем выпивать большое количество жидкости сразу.

- Если вы не любите пить воду, попробуйте добавить в нее небольшое количество фруктового сока для вкуса.
- Пейте прозрачные супы, бульоны и напитки Gatorade®. Эти жидкости содержат соль и сахар, и это поможет вам избежать обезвоживания и слабости.
- Не пейте алкогольные напитки или жидкости, содержащие кофеин (например кофе, чай и некоторые газированные напитки). Они могут привести к обезвоживанию.

Уход за кожей вокруг анального отверстия

При поносе на коже вокруг анального отверстия может возникнуть раздражение. Это может привести к появлению зуда, боли или сыпи и ухудшить состояние геморроидальных узлов (скоплений увеличенных кровеносных сосудов в прямой кишке). Предотвратить раздражение позволят описанные ниже действия.

- Используйте геморроидальные прокладки с гамамелисом для снятия боли и отека. Прикладывайте прокладки к коже вокруг анального отверстия. Вы можете хранить прокладки в холодильнике, чтобы они были прохладными, или использовать их при комнатной температуре.

- Применяйте не содержащий стероидов обезболивающий крем, например, геморроидальный крем с pramoxine (в частности обезболивающий крем Preparation H[®] Maximum Strength). Наносите крем на кожу вокруг анального отверстия до 4 раз в день. Делайте это либо до, либо после опорожнения кишечника, в зависимости от того, что вам больше помогает.
- Наносите крем с витаминами А и D (например, мазь А+D[®]) или крем с оксидом цинка (например, крем Desitin[®]) на кожу вокруг анального отверстия после каждого опорожнения кишечника. Делайте это сразу же после того, как подсушили эту зону.
- Принимайте сидячие ванночки после каждого опорожнения кишечника или при необходимости.
- Если у вас нет возможности принимать сидячую ванночку, вытирайтесь детскими салфетками без отдушек после каждого опорожнения кишечника. Подсушивайте зону мягким полотенцем.
- Носите свободное нижнее белье и брюки. Не надевайте трусы-стринги.
- Избегайте травмирования зоны вокруг анального отверстия (например езды на велосипеде, мотоцикле или лошади).
- Не наносите ароматизированные лосьоны для тела на

кожу вокруг анального отверстия.

Средства, указанные в приведенном выше перечне, можно купить в ближайшей аптеке без рецепта.

Позвоните вашему врачу или медсестре/медбрату при появлении:

- неконтролируемого поноса;
- поноса с кровотечением;
- температуры выше 100,4° F (38° C);
- боли или отека в брюшной полости (животе).

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Diarrhea - Last updated on April 17, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center