ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Способы избавления от диареи

Эта информация поможет вам узнать, что такое диарея и как ее лечить.

## Информация о диарее

Диарея — это жидкий или водянистый стул (кал), более частые чем обычно опорожнения кишечника, или сочетание этих двух симптомов. Ниже перечислены другие наиболее распространенные симптомы диареи. У вас может не быть ни одного из этих симптомов, а могут возникнуть некоторые из них или все сразу:

- боль и колики в брюшной полости (животе);
- газы;
- слизь в стуле. Слизь представляет собой желеобразную субстанцию. Она покрывает внутреннюю поверхность толстой кишки (толстого кишечника);
- кровотечение из прямой кишки; Прямая кишка — это нижняя часть толстой кишки. В ней находятся

каловые массы перед дефекацией;

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- обезвоживание, которое представляет собой недостаточное содержание воды в организме. К симптомам обезвоживания относятся следующие:
  - более сильная, чем обычно, жажда;
  - сухость кожи или сухость во рту;
  - снижение количества выделяемой мочи (когда вы мочитесь меньше, чем обычно);
  - моча темно-янтарного цвета;
  - слабость (ощущение более сильной усталости и утомления, чем обычно);
  - мышечные судороги, спазмы в животе или судороги в ногах;
  - головокружение или предобморочное состояние (ощущение приближающегося обморока).

У многих пациентов на каком-то этапе лечения рака возникает диарея. Если у вас диарея, обратитесь к вашему медицинскому сотруднику. Он/она поможет подобрать наилучший способ ее лечения.

Некоторые инфекции, вызывающие диарею, могут передаваться от одного человека к другому.

Наилучшим способом предотвращения этих инфекций является мытье рук водой с мылом. Смочите руки теплой водой и нанесите мыло. Потрите руки друг о друга в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Обязательно мойте руки таким образом после туалета и перед едой.

## Способы избавления от поноса

Спросите у вашего медицинского сотрудника о наиболее эффективных способах лечения диареи. Он/она может порекомендовать способ, соответствующий вашим требованиям. Эти рекомендации могут отличаться от рекомендаций в этом разделе. Способы лечения диареи для каждого человека являются индивидуальными, так же как и время, требуемое для улучшения состояния.

### Лекарства от диареи

**Не принимайте никаких лекарств от диареи без консультации с вашим медицинским сотрудником.** В зависимости от причины возникновения диареи прием лекарств от нее может нанести вам вред.

Ваш медицинский сотрудник может прописать вам лекарство или антибиотик от диареи, если это безопасно для вас. Антибиотик — это лекарство, которое убивает бактерии и другие микроорганизмы.

Вам также могут порекомендовать безрецептурное лекарство, которое вы можете купить в вашей местной аптеке без рецепта.

## Рекомендации по питанию для лечения диареи

Соблюдайте эти рекомендации по питанию, чтобы справиться с диареей и облегчить симптомы.

### Ешьте небольшими порциями

Если у вас диарея, старайтесь принимать пищу небольшими порциями 6 раз в день или чаще. Небольшие порции легче перевариваются и усваиваются организмом.

### Соблюдайте диету BRATT, которая поможет при острой диарее

Диета BRATT предполагает употребление легкой пищи. BRATT обозначает следующее:

- Банан
- Рис
- Яблочное пюре
- Чай (без кофеина)
- Тост

Целью диеты BRATT является облегчение симптомов острой (кратковременной) диареи. Острая диарея

обычно длится 1–2 дня и проходит сама по себе. **При постоянной или хронической диарее (диарее, которая длится более 2 недель) диета BRATT не рекомендуется.**

Диета BRATT — это диета с малым содержанием клетчатки, жиров, кофеина и лактозы (сахара, содержащегося в молоке и других молочных продуктах). При соблюдении диеты с малым содержанием клетчатки уменьшается объем непереваренной пищи, которая движется через пищеварительный тракт (желудок и кишечник). Это означает, что объем стула уменьшится. Производимые вашим организмом каловые массы будут продвигаться по пищеварительному тракту медленнее и будут более твердыми.

Поскольку диета BRATT ограничивает количество разрешенной пищи и напитков, вы не будете получать всех необходимых вам питательных элементов. Это означает, что вы должны соблюдать диету только в течение короткого времени. Соблюдение диеты рекомендуется в течение 1–2 дней после появления симптомов острой диареи. При улучшении состояния постепенно добавляйте в свой рацион больше продуктов и жидкостей.

Более подробная информация о диете BRATT

представлена в материале *Диета BRATT — Фаза 1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1) и *Диета BRATT — Фаза 2* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2).

### Постепенно добавляйте в свой рацион больше продуктов и жидкостей

После прекращения соблюдения диеты BRATT постепенно добавьте в свой рацион следующие продукты и жидкости. Они легко усваиваются и дают вам достаточно питательных элементов.

Вы также можете соблюдать эти рекомендации по питанию, если у вас постоянная или хроническая (длительная) диарея. Постоянная диарея — это диарея, которая длится от 2 до 4 недель. Хроническая диарея — это диарея, которая длится более 4 недель (1 месяца).

### Мясо и заменители мяса

- Белое мясо птицы без кожи, например, курица или индейка
- Запеченная рыба без приправ
- яйца;
- Сыр тофу

- Ореховые масла, например, однородное сливочное арахисовое, миндальное масло или масло кешью

### Овощи

Вы можете есть 1 порцию овощей каждый день по мере переносимости. 1 порция представляет собой полчашки вареных овощей.

- Хорошо приготовленные (мягкие при прокалывании вилкой) овощи, например, морковь, стручковая фасоль, головки спаржи и свекла
- Запеченный или отварной картофель без кожуры

### Фрукты

Вы можете есть 1 порцию фруктов каждый день по мере переносимости. 1 порция представляет собой один небольшой фрукт или ¾ чашки фруктового салата.

- Бананы и мягкие бахчевые, например, арбуз и мускатная дыня
- Приготовленные или консервированные фрукты без кожицы и семян, например, яблочное пюре, персики, груши и фруктовый салат в соке

### Хлеб и крупы

- Белый хлеб и булочки, бублики без начинки или английские маффины

- Соленые крекеры
- Кренделькі
- Крекеры Грэхема
- Готовые к употреблению хлопья из злаков, например, кукурузные хлопья Corn Chex™, воздушный рис Rice Chex™ и Rice Krispies®
- Горячие каши из риса, манной или пшеничной крупы, например, Cream of Rice®, Cream of Wheat® и Farina®
- Белый рис
- Макароны, изготовленные из рафинированной муки, например, из муки высшего сорта, обогащенной и пшеничной муки грубого помола

### Молочные продукты

Лактоза — это натуральный сахар, который содержится в молоке и молочных продуктах. Раздражение пищеварительного тракта (кишечника) может стать причиной неполного переваривания и расщепления лактозы. Это может вызывать газообразование, спазмы желудка и диарею. При таком состоянии следует выбирать продукты с низким содержанием лактозы или безлактозные продукты:

- Безлактозное молоко, например, Lactaid® и Dairy Ease®

- Безлактозный творог
- Безлактозное мороженое
- Безлактозный йогурт, греческий йогурт или йогурт без добавок с пробиотиками (живыми активными культурами)
- Кефир (многие из них не содержат лактозы)
- Твердые сыры, например, швейцарский сыр или чеддер
    - У нежирных, прессованных, твердых и зрелых сортов сыра обычно небольшое содержание лактозы.

### Напитки на растительной основе

- Обогащенное молоко растительного происхождения, например, миндальное, кокосовое и рисовое молоко, а также молоко из кешью
    - Это молоко обычно не считается хорошим источником белка. Для получения достаточного количества белка в рационе вам необходимо употреблять другие продукты, богатые белком. Примеры богатых белком продуктов приведены выше в разделе «Мясо и заменители мяса».
- Обогащенное гороховое или соевое молоко
    - У некоторых людей это молоко может вызывать

газообразование и вздутие живота.

## Продукты и напитки, которые следует исключить

### Продукты с высоким содержанием клетчатки

Клетчатка — это часть продуктов питания, которую организм не может переварить. В основном стул состоит из клетчатки. Если у вас диарея, не употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки. К ним относятся:

- Цельные злаки, например, ячмень или киноа, а также хлеб и крупы из цельных злаков, например, с отрубями
- Приготовленные или сырые овощи, которые могут вызывать газообразование, например, лук, чеснок, капуста, цветная капуста, брокколи и брюссельская капуста
- Свежие фрукты с кожицей, например, яблоки и виноград
- Бобы, горох, кукуруза и попкорн

### Продукты с высоким содержанием жира

Употребление продуктов высокой жирности может усугубить диарею.

Рекомендуется ограничить употребление следующих продуктов:

- сливочное масло;
- маргарин;
- растительного масла;
- заправок для салатов.

Продукты, употребление которых не рекомендуется:

- жареная пища.
- подливы;
- сливочные соусы;
- мясные деликатесы высокой жирности, например, копченые колбаски, салями и ливерную колбасу;
- колбасу и бекон.

### Продукты и напитки с лактозой

Если у вас диарея, постарайтесь не употреблять продукты и напитки с лактозой. К ним относятся:

- молоко (пониженной жирности, цельное и обезжиренное);
- мягкие сыры, например, сливочный сыр, фета и бри;
- 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. Добавка с ферментом лактаза помогает переварить лактозу. Принимайте такую добавку перед употреблением молока или молочных продуктов.

### Продукты и напитки с высоким содержанием сахара

Если у вас диарея, не употребляйте продукты и напитки с высоким содержанием сахара. Они плохо усваиваются пищеварительной системой и могут усугубить симптомы диареи.

- Продукты и напитки, содержащие сорбит, ксилит, маннит и другие сахарные спирты. Сахарные спирты содержатся в некоторых жевательных резинках и леденцах без сахара.
- Сладкие напитки, например, фруктовый сок, газированные и энергетические напитки. Сахар может привести к появлению водянистого стула и усугубить симптомы диареи.

### Жидкие пищевые добавки

Если у вас диарея, необходимо исключить из рациона жидкие пищевые добавки. Они содержат небольшое количество лактозы, но могут вызвать диарею из-за высокого содержания сахара и жира. К ним относятся:

- Ensure® Plus
- Boost Plus®

Если вы не можете отказаться от жидких пищевых добавок, то следующие рекомендации могут помочь вам избежать усугубления симптомов диареи:

- Принимайте пищевые добавки небольшими порциями. За один раз выпивайте от ⅓ стакана (80 мл) до ½ стакана (120 мл).
- Разбавьте (смешайте) вашу пищевую добавку с водой. Смешайте ½ стакана (120 мл) вашей пищевой добавки с ½ стакана (120 мл) воды.
- Попробуйте пищевую добавку с меньшим содержанием жира и сахара, например, Ensure High Protein или Ensure Original. Возможно, процесс ее переваривания будет легче.
- Попробуйте прозрачный вариант вашей пищевой добавки, например, Isopure® Zero Carb или Ensure Clear. Если вы принимаете Ensure Clear, смешайте ½ стакана (120 мл) с ½ стакана (120 мл) воды.

Если вы находитесь на специальной диете или страдаете диабетом, возможно, вам будет сложно соблюсти изложенные здесь советы. Вас может проконсультировать клинический врач-диетолог или

инструктор по диабету. Попросите своего медицинского сотрудника направить вас к соответствующему специалисту. Ваш медицинский сотрудник может направить вас к другому медицинскому сотруднику для оказания вам дополнительных услуг.

## Профилактика обезвоживания

При диарее риск обезвоживания увеличивается. Это обусловлено тем, что при диарее вы теряете больше жидкости из организма, чем обычно. Предотвратить обезвоживание помогут описанные ниже действия.

- Постарайтесь выпивать хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Это поможет восполнить жидкость, которую организм потерял при диарее. Этот процесс называется восстановлением водного баланса и является наиболее важной частью лечения диареи.
- Пейте часто, но небольшими количествами. Это более эффективно, чем выпивать большое количество жидкости сразу.
- Если вы не любите пить воду, попробуйте добавить в нее несколько капель фруктового сока для вкуса.
- Пейте жидкости для восстановления водного

баланса, например, Pedialyte® и Rehydralyte™. В состав таких жидкостей входят электролиты, которые помогают поддерживать баланс жидкости в организме и избежать обезвоживания.

- Пейте прозрачные жидкости, бульоны, желе (например, Jell-O®) и напиток 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 диарее на коже вокруг анального отверстия (отверстия, через которое из организма выходит кал) может возникнуть раздражение. Это может привести к появлению зуда, боли или сыпи и ухудшить состояние геморроидальных узлов (увеличенных кровеносных сосудов в прямой кишке). Предотвратить раздражение позволят описанные ниже действия. Обсудите с медицинским сотрудником, какие варианты являются безопасными для вас.

- Используйте геморроидальные прокладки с гамамелисом (такие как пропитанные

медикаментами охлаждающие прокладки TUCKS®) для уменьшения 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. Вы можете купить геморроидальные прокладки с гамамелисом в местной аптеке без рецепта.

- Применяйте не содержащий стероидов обезболивающий крем, например, геморроидальный крем с pramoxine, например, 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. Вы можете приобрести обезболивающий крем в вашей ближайшей аптеке без рецепта.
- Используйте крем с витаминами A и D (например, мазь A+D®) или крем с оксидом цинка (например,, крем Desitin®). Наносите крем на кожу вокруг анального отверстия после каждого опорожнения кишечника. Делайте это сразу же после того, как подсушили эту зону, чтобы предотвратить возникновение сыпи и успокоить кожу. **Не наносите**

**эти кремы, если вы уже нанесли обезболивающий крем.** Вы можете приобрести крем с витаминами A и D и крем с оксидом цинка в вашей ближайшей аптеке без рецепта.

- Принимайте сидячие ванночки после каждого опорожнения кишечника или при необходимости. Сидячая ванночка — это теплая неглубокая ванна, которую принимают для того, чтобы промыть анальное отверстие. Пластмассовую сидячую ванну по размеру унитаза вы можете купить в ближайшей аптеке без рецепта.
- Если у вас нет возможности принимать сидячую ванночку, после каждого опорожнения кишечника используйте детские салфетки без отдушек. Аккуратно очищайте кожу вокруг анального отверстия детскими салфетками после каждого опорожнения кишечника. Подсушивайте зону мягким полотенцем. Не используйте ароматизированные детские влажные салфетки. Они могут вызвать раздражение кожи. Вы можете купить детские салфетки без отдушек в местной аптеке без рецепта.
- Носите свободное нижнее белье и брюки. Не используйте белье типа «тонг».
- Избегайте любых занятий, которые могут привести к травмированию зоны вокруг анального отверстия,

например, езды на велосипеде, мотоцикле или лошади.

- Не наносите ароматизированные лосьоны для тела на кожу вокруг анального отверстия. Они могут вызвать раздражение кожи.

Закончив уход за кожей вокруг анального отверстия, вымойте руки водой с мылом. Смочите руки теплой водой и нанесите мыло. Потрите руки друг о друга в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Это лучший способ предотвратить передачу инфекций, вызывающих диарею, от одного человека к другому.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- диарея, которая не проходит после выполнения рекомендаций, приведенных в этом материале;
- диарея с ярко-красной кровью;
- темный кал с кровянистыми прожилками;
- поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- боль в животе или отек брюшной полости, который не проходит после приема лекарств;

- усталость;
- неспособность пить жидкости без рвоты;
- рвота.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Managing Diarrhea - Last updated on June 13, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center