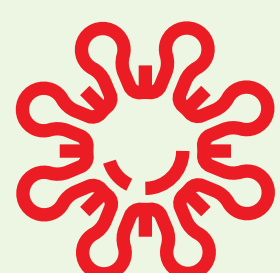


ПОНОС У ВЗРОСЛЫХ НА ДАЧЕ

В тёплое время года число случаев диареи увеличивается в разы. Что делать, если понос застал вас на даче рассказываем просто и понятно.



ПРИЧИНЫ:



Вирусная инфекция

Например, вирус гепатита А, на даче легко им заразиться, выпив родниковой воды



Бактериальная инфекция

Заразиться можно не помыв руки, при попадании бактерий в продукты, воду, через насекомых - мух и тараканов



Отравление

Виновники не сами бактерии, а токсины, которые накапливают в продуктах при благоприятных условиях, таких как жара или долгое хранение



ЧТО СТРАШНО?

Самое серьезное осложнение поноса – обезвоживание (сильная потеря воды и основных солей и минералов). Дети и пожилые люди входят в группу риска, так как теряют большое количество жидкости и с трудом его восполняют.

КАКИЕ СИМПТОМЫ?



жидкий
водянистый стул



боли
в животе



учащенное
опорожнение



высокая
температура



тошнота,
вздутие

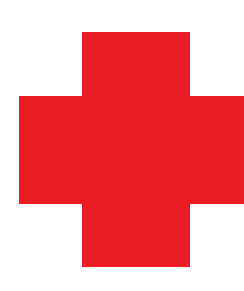
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ДАЧЕ



Выпить
солевой
раствор



Принять
жаропонижающие, если
поднялась температура



Обратиться
к врачу

КОГДА СРОЧНО НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



понос длится
более 2-х дней



стул 6 раз
в день



высокая
температура



кровь
в стуле



боли
в животе



обезво-
живание

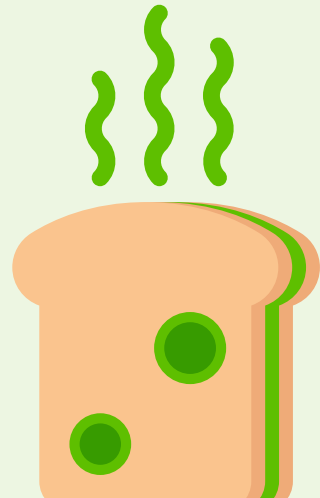
ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО?

Многие пациенты хотят остановить диарею **противодиарейными препаратами** (например, лоперамид). **Эти препараты могут продлить заболевание и не должны использоваться.** Причина в том, что необходимо избавиться от микробов, а при приеме противодиарейных средств микробы накапливаются в просвете кишки и выделяют токсин.

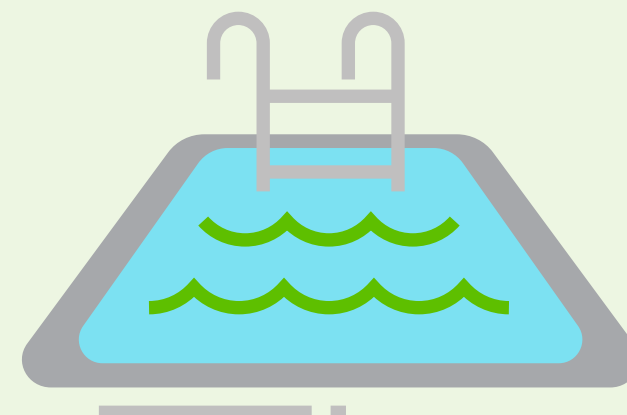
КАКАЯ ЕСТЬ ПРОФИЛАКТИКА?



часто мойте руки с мылом,
следите за тем, чтобы дети
тоже мыли руки



не употребляйте пищу, которая
стояла открытой, убирайте еду
в холодильник, следите
за сроком годности продуктов



избегайте проглатывания воды
из прудов, озер или
неочищенных бассейнов