

## TAI SVARBU!

- Natūraliai žarnyno mikroflorai atstatyti vartojami lakto ir bifido bakterijų preparatai.
- Svarbu išvengti skysčių ir elektrolitų praradimo – dehidracijos, todėl svarbu gerti daug skysčių. Elektrolitų balansui atstatyti naudojami specialių druskų mišinių tirpalai.
- Rekomenduojama vartoti paskirtus vaistus.
- Viduriuojant ypač svarbu rūpintis asmens higiena.

## PROFILAKTIKOS PRIEMONĖS

- Elementarių higienos taisyklių laikymasis:
  - prieš gaminant maistą ar prieš valgant plauti rankas,
  - plauti vaisius ir daržoves,
  - pasinaudojus tualetu, grįžus iš lauko, po kontakto su gyvūnais plautis rankas,
  - negalima valgyti seno ar įtartinais atrodančio maisto,
  - atkreipti dėmesį į higienos taisykles keliaujant.
- Jeigu neesate tikri, kad vandens šaltinis iš kurio vartojate vandenį maistui yra švarus, kreipkitės į visuomenės sveikatos specialistus, kurie ištirs vandens kokybę.
- Patikima ir efektyvi apsaugos priemonė nuo užkrečiamųjų ligų – skiepai, dėl kurių pasikonsultuokite su gydytoju.

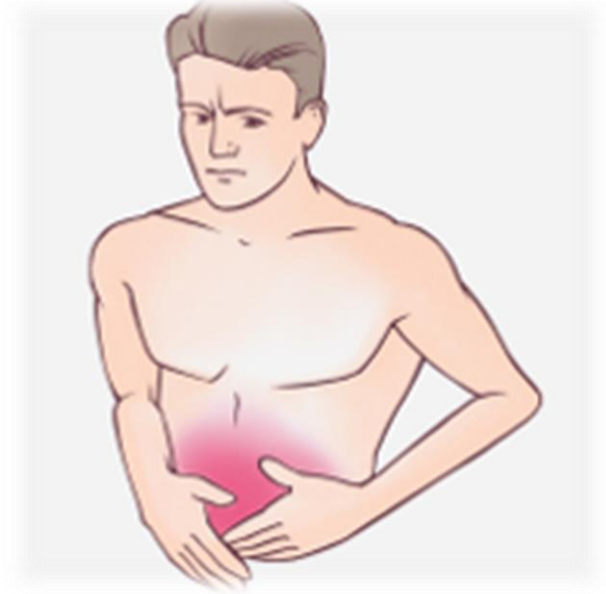
## Į GYDYTOJĄ BŪTINA KREIPTIS, JEI...

- Kūdikis atsisako gerti arba išvemta ir išviduriuoja atsigėręs mamos pieno ar vandens.
- Jeigu vyresnio negu metų vaiko išmatos vandeningos ir jis tuština 4 – 5 kartus per dieną.
- Vaiko viduriavimas trunka ilgiau nei 2 dienas.
- 2 – 3 metų ir vyresni vaikai tuština skystomis išmatomis dažniau kaip 3 kartus per parą.
- Vaikas tampa apatiškas, niekuo nesidomi.
- Suaugusiojo viduriavimas trunka ilgiau nei 5 dienas.
- Išmatose yra kraujo, gleivių ar kitokių jums nerimą keliančių priemaišų.
- Temperatūra pakyla daugiau nei 38°C.
- Atsiranda stiprūs pilvo ar išangės skausmai (ypač jei raitosi iš skausmo).
- Išsivysto dehidracija (požymiai - ypatingas troškulys, sausa burna, susiraukšlėjusi oda, labai sumažėjęs šlapimo kiekis).



Kėdainių  
pirminės sveikatos priežiūros centras

# VIDURIAVIMAS



**Informacija pacientui**

Pagal metodinę literatūrą parengė  
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas  
(8 347) 50601, [www.kedainiupspc.lt](http://www.kedainiupspc.lt)

**VIDURIAVIMAS** – pasituštinimas skystomis ar vandeningomis išmatomis daugiau nei 3 kartus per parą.

### DAŽNIAUSIOS PRIEŽASTYS

- Virškinamojo trakto infekcija, kurią sukelia įvairūs mikroorganizmai – virusai, bakterijos ar parazitai (pirmuonys, helmintai), plintanti per užterštą maistą, vandenį ar kontaktiniu būdu.
- Medikamentai (pvz. antibiotikai).
- Kai kurios ligos.
- Maistas.
- Įtampa ir stresas...

### VIDURIAVIMO SIMPTOMAI

- Skystos išmatos.
- Dažnas tuštinimasis.
- Pilvo skausmas.
- Karščiavimas.
- Išmatos su gleivėmis.
- Tuštinimasis su krauju.
- Pilvo pūtimas...



Viduriavimas pavojingas mažiems vaikams bei vyresnio amžiaus žmonėms, taip pat turintiems imunodeficitą.

Gydant bet kokios kilmės viduriavimą svarbu kuo greičiau atkurti prarastų skysčių kiekį bei žarnyno gleivinės vientisumą.

### MITYBOS REKOMENDACIJOS ESANT VIDURIAVIMUI

#### 1. Pasirinkite tinkamą maisto ruošimo būdą: virkite vandenyje, sultinyje ar ruoškite garuose:

- gleivingas kruopų sriubas (nenaudoti, kvietinių, perlinių, manų kruopų) virkite vandenyje ar liesos mėsos, paukštienos, žuvies sultinyje. Į sriubas galite įdėti pertrintos mėsos, virto kiaušinio baltymo, virtų daržovių (bulvių, morkų);
- antrajam patiekalui paruošta mėsa turi būti be sausgyslių, vištiena ir kalakutiena be odos; iš mėsos ir žuvies gaminkite tyres, maltos mėsos patiekalus virkite vandenyje ar troškinkite garuose;
- ryžių, avižų, grikių kruopų košę virkite vandenyje, galite įdėti truputį sviesto.



#### 2. Venkite:

- riebaus, sūraus, kepto, saldaus, rūkyto, marinuoto, konservuoto maisto;
- maisto produktų, turinčių daug skaidulinių medžiagų, laisvinančių vidurius: šviežių daržovių ir vaisių (kopūstų, obuolių, slyvų, rabarbarų), rupios duonos;

- maisto produktų, skatinančių dujų susidarymą žarnyne: vaisių (žalių obuolių, kriaušių, slyvų, vynuogių), daržovių (pupelių, brokolių, ropių, žirnių, lęšių, kukurūzų, svogūnų, ridikėlių);
- vaistų ar maisto papildų, turinčių magnio – magnis skatina viduriavimą.

#### 3. Kaip ir ką valgyti?

- maistą valgykite nedideliais kiekiais ir kramtykite lėtai;
- maitinkitės daugiau baltymų turinčiu maistu – ryžiais, virtais kiaušiniiais, vakarykšte balta duona, skrebučiais, virta mėsa (jautiena, neriebia kiauliena), paukštiena (vištiena, kalakutiena), žuvimi (jūros lydeka, menke).
- nestipriai viduriuojant tinka natūralus jogurtas be priedų (jei toleruojate pieno produktus);
- tinka visi virti vaisiai ir uogos be luobelės ir sėklų, džiovintos mėlynės, bananas;
- skysčius gerkite mažais gurkšneliais. Rekomenduojama išgerti 8 – 10 stiklinių skysčių per dieną. Negerkite karštų ir šaltų gėrimų...

