TAI SVARBU!

- Natūraliai žarnyno mikroflorai atstatyti vartojami lakto ir bifido bakterijų preparatai.
- Svarbu išvengti skysčių ir elektrolitų praradimo – dehidratacijos, 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 įtartinai 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.

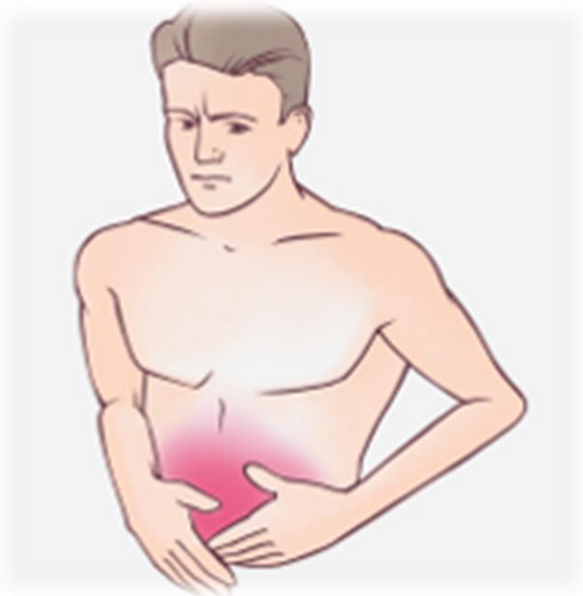
Į GYDYTOJĄ BŪTINA KREIPTIS, JEI...

- Kūdikis atsisako gerti arba išvemia ir išviduriuoja atsigėręs mamos pieno ar vandens.
- Jeigu vyresnio negu metų vaiko išmatos vandeningos ir jis tuštinasi 4 – 5 kartus per dieną.
- Vaiko viduriavimas trunka ilgiau nei 2 dienas.
- 2 – 3 metų ir vyresni vaikai tuštinasi 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 dehidratacija (požymiai - ypatingas troškulys, sausa burna, susiraukšlėjusi oda, labai sumažėjęs šlapimo kiekis).

Parengta pagal metodinę medžiagą.
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos mokymo kabinetas
Tel. +370 347 50601, www.kedainiupspc.lt

Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

VIDURIAVIMAS



Informacija pacientui

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 kiaušiniais, 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...