

Diarrea aguda en l'adult

Recomanacions útils per tractar les diarrees:

► **Begui abundant líquid** (uns 3 litres al dia):

• **Aigua:** Pot posar-hi suc de llimona.

• **Infusions**

• **Aigua d'arròs:** Es bull un litre d'aigua amb un grapat d'arròs durant trenta minuts, es cola i es deixa refredar abans de beure-s'ho.



• També es pot preparar d'igual manera l'**aigua de pastanaga**.



• **Sèrum casolà:** En un litre d'aigua es posen dues cullerades soperes de sucre, mitja culleradeta de sal, mitja culleradeta de bicarbonat i una tassa de suc de llimona. Cal prendre'n almenys 1 o 2 litres si els vòmits o la diarrea són importants. A les farmàcies venen un preparat comercial similar (per desfer 1 sobre en 1 litre d'aigua).

Sèrum casolà:
en un litre d'aigua es posa
dues cullerades de sucre,
mitja de sal, mitja de
bicarbonat i una tassa de
suc de llimona.



• Sempre que hi hagi vòmits, cal prendre els líquids a temperatura de nevera i en petites quantitats, 2 o 3 cullerades cada 15 minuts.

A mesura que vagi tolerant, s'anirà augmentant la quantitat.

► Eviti el cafè, les coles i altres refrescos.

► Si tolera els líquids, **comenci a menjar progressivament**, amb menjars suaus del seu gust: poma al forn, bullida o ratllada, plàtan, codonyat, arròs bullit, pastanaga bullida, brou vegetal amb fideus prims i sense oli, pa blanc torrat, sopes de pa amb farigola (timó). Si la diarrea va millorant, pot afegir patata bullida, verdures amb oli, pa integral, fruites, llet d'ametlles, peix bullit o a la planxa o al forn, pit de pollastre a la planxa, etc.

► **No prengui llet ni derivats, ni carn amb greix**, ni fregits fins uns dies més tard que la diarrea hagi acabat.

Altres consells:

► Procuri descansar el que necessiti.

► **Per evitar contagis**, cal que la persona malalta i tots els membres de la família es rentin les mans amb aigua i sabó abans dels menjars i després d'anar al wàter.

► Els banys de seient freds poden millorar les molèsties anals (irritació, encetat de la pell...) que produeix la diarrea.

► Evitar prendre medicació (antidiarreics, antibiòtics) per la diarrea, si no és per recomanació del seu metge.

En les diarrees que van acompanyades de febre alta persistent, sang, moc o pus en les deposicions o de dolor abdominal fix, caldria consultar amb el seu metge de capçalera.