

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: camamilla, farigola (timó)

- 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 de la mateixa 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 o mig 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 els líquids, s'anirà augmentant la quantitat. Eviti el cafè, les coles i altres refrescos. De seguida que toleri els líquids, ja pot començar amb menjars suaus: 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 que la diarrea hagi acabat. Comenci poc a poc pel iogurt natural.

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. Eviti 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 continu, cal que consulti amb el seu metge de capçalera.