

Infekcja wirusowa przebiegająca z biegunką

Drogi Pacjencie, pamiętaj o tym, że biegunka wywołana infekcją wirusową jest zakaźna. Dlatego, w celu ograniczenia szerzenia się infekcji na osoby zdrowe, stosuj kilka bardzo prostych zasad:

- myj ręce po każdej wizycie w toalecie
- myj ręce przed każdym posiłkiem
- osoby zdrowe, dla swojego dobra, powinny również myć ręce przed każdym posiłkiem
- jeżeli choruje twoje dziecko, myj swoje ręce po każdej zmianie pieluchy
- użyj do tego ciepłej wody i mydła lub specjalnego środka do dezynfekcji rąk, który możesz nabyć w aptece
- myj ręce nie krócej niż 30 sekund
- ręce wytrzyj jednorazowym ręcznikiem papierowym, zużyty ręcznik wyrzuć
- zadbaj o higienę miejsc analnych - odbytu, mydło i ciepła woda wystarczą, jeżeli twoja łazienka wyposażona jest w bidet używaj go po każdej wizycie w toalecie
- w trakcie zmiany pieluch u dziecka stosuj rękawiczki jednorazowe
- zmieniaj codziennie bieliznę
- często dezynfekuj toaletę, deskę sedesową i klamkę w ubikacji, stosując ogólnodostępny środek do dezynfekcji toalet np. Domestos, który zawiera podchloryn sodu lub inny, w aptece można nabyć specjalistyczne środki do dezynfekcji powierzchni
- powrót do żłobka, przedszkola, szkoły czy pracy nie wcześniej niż po 48 godzinach od ustąpienia objawów choroby
- możliwość korzystania z basenów kąpielowych po 2 tygodniach od ustąpienia objawów choroby

Pamiętaj również o odpowiedniej diecie. Najlepsza będzie dieta lekkostrawna, uboga w tłuszcze, cukier, bez mleka słodkiego, bez potraw ciężkostrawnych, smażonych.

Możesz powrócić do diety sprzed choroby z chwilą normalizacji stolców.

W biegunce pomagają:

- gorzka czarna herbata
- herbata z rumianku, suszonych czarnych jagód
- sucharki, czerstwa bułka pszenna
- ziemniaki pure z masłem
- rozgotowany ryż
- ugotowany i rozdrobniony drób lub cielęcina
- chudy twaróg
- potarte jabłko, banany
- ugotowana rozdrobniona marchewka

W biegunce nie są wskazane:

- napoje słodzone, gazowane, kawa, coca cola
- soki: z jabłek, z gruszek, z winogron
- kefir, zsiadłe mleko, mleko
- miód, syropy owocowe, słodyczne, cukier, dżemy, suszone śliwki
- pieczywo razowe, grube kasze, otręby
- papryka, buraki ćwikłowe, kwaśne owoce i warzywa
- tłuszcze