

Ghid pentru pacienți

Ce să faci în caz de probleme gastrointestinale?

Stimate pacient,

O infecție gastrointestinală acută, adesea însoțită de diaree și vărsături, este neplăcută. Cel mai important lucru este să compensați pierderea de lichide și săruri. Următoarele sfaturi sunt menite să vă ajute.

Cea mai importantă măsură: Beți multe lichide

- ✓ **Beți în înghițituri mici:** Consumați cantități mici de ceai (de ex. mușețel, mentă) sau apă plată la fiecare 5-10 minute.
- ✓ **Băuturi cu electroliți (SRO):** Pentru a compensa pierderea de electroliți, soluțiile orale de rehidratare din farmacie sunt deosebit de utile.
- ✓ **Evitați băuturile carbogazoase:** Băuturile foarte dulci, cum ar fi Cola, pot înrăutății diareea.

Alimente ușoare, când aveți poftă de mâncare

- ✓ **Începeți încet:** Începeți cu porții mici de alimente ușor de digerat, cum ar fi pesmeți, napolitane de orez sau o banană.
- ✓ **Optați pentru alimente blânde:** Orezul, fulgii de ovăz, mărunul ras sau morcovii fierți sunt bine tolerate.
- ✓ **Evitați:** Alimentele grase, picante, prăjite, legumele crude și produsele lactate.

Când să solicitați ajutor medical

- ⚠ Dacă vărsăturile durează mai mult de 24 de ore.
- ⚠ Dacă observați semne de deshidratare (de ex. sete intensă, urinare rară, amețeli).
- ⚠ În caz de febră mare, sânge în scaun sau dureri abdominale severe.

Rămâneți sănătos!

Praxis Adar