

Diarrea aguda en l'adult

Recomanacions útils per tractar les diarrees

Beveu abundant líquid (uns 3 litres al dia):

- **Aigua:** Podeu posar-hi suc de llimona.

- **Infusions: camamilla, fari-gola (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-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 i mitja 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 es ven un preparat comercial similar (per desfer un sobre en ½ o 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 aneu tolerant els líquids, aneu augmentant-ne la quantitat. Eviteu el cafè, les coles i altres refrescos. **Tan bon punt tolereu els líquids, comenceu amb menjars suaus:** poma al forn, bullida o ratllada, plàtan, codonyat, arròs o pastanaga bullits, brou vegetal amb fideus prims i sense oli, pa blanc torrat, sopes de pa amb fari-gola (timó). Si la diarrea va millorant, podeu afegir patata bullida, verdures amb oli, pa integral, fruites, llet d'ametlles, peix bullit, a la planxa o al forn i pit de pollastre a la planxa.

No prengueu llet ni derivats, carn amb greix o fregits fins que la diarrea hagi acabat. Comenceu poc a poc pel iogurt natural.

Altres consells

Procureu descansar el que necessiteu. **Per evitar contagis**, la persona malalta i tots els membres de la família us heu de rentar les mans amb aigua i sabó abans dels menjars i després d'anar al vàter. Els banys de seient freds poden millorar les molèsties anals que produeix la diarrea (irritació, encetat de la pell, etc.). Eviteu prendre medicació (antidiarreics, antibiòtics) per a la diarrea si no és per recomanació del 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 consulteu amb el metge de capçalera.