



Cura personal del vòmit i la diarrea

El vòmit i la diarrea poden ser molt molestos. L'estómac i l'intestí estan reaccionant a un agent irritant, com determinats aliments, medicaments o un virus estomacal. El vòmit i la diarrea són reaccions mitjançant les quals el cos intenta eliminar la causa del problema. La nàusea és un símptoma que fa perdre les ganes de menjar amb la finalitat de donar temps per recuperar-se a l'estómac i l'intestí. Per recuperar la normalitat, comenceu cuidant-vos a fi d'alleujar el malestar.

Beveu líquids

Beveu la major quantitat de líquid possible per evitar **deshidratació** (pèrdua excessiva d'aigua).

- Preneu líquids clars, com aigua, begudes per a esportistes, infusions o refrescos sense gas.
- Si la idea de beure us produeix nàusees, poseu-vos trossos de gel o "polos" de suc congelat a la boca.
- Eviteu el cafè, l'alcohol i els productes làctics, ja que poden empitjorar la irritació de l'estómac.

Comenceu amb menjars lleugers

- Al principi, proveu de menjar gelatines, suc de fruites no cítriques i caldo.
- Després intenteu menjar aliments suaus en petites quantitats, per exemple plàtans, arròs, compota o puré de poma, i pa torrat.
- Durant alguns dies, mengeu sovint quantitats petites de menjar, com patates i pasta.
- Eviteu aliments amb alt contingut de fibra (cereals de gra integral i verdures crues) i els aliments grassos o picants i l'alcohol, fins que us sentiu millor.

Demani hora pel seu metge o infermera, al seu Centre, si teniu algun d'aquests símptomes:

- Vòmit o excrements sanguinolents o de color negre.
- Mal de ventre intens i persistent.
- Vòmit amb mal de cap intens o després d'una lesió al cap.
- Vòmit i diarrea alhora i durant més d'una hora.
- Incapacitat durant més de 12 hores de retenir ni tan sols uns glòps de líquid.
- Vòmit que dura més de 24 hores.
- Diarrea intensa que dura més de 2 dies.
- Coloració grogosa de la pell o del blanc dels ulls.

Medicaments que heu d'evitar

- L'aspirina, els medicaments que contenen aspirina i molts substituïts de l'aspirina poden irritar l'estómac.
- Molts medicaments, amb o sense recepta, poden causar vòmit i diarrea. Pregunteu al vostre farmacèutic quins medicaments podeu fer servir.

Notes

HP1009AC

Aquesta informació no pretén substituir les indicacions dels professionals sanitaris. Segueixi sempre els seus consells.

Informació adaptada a les recomanacions de l'Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Tots els drets reservats.

R.10/08_BV