



## Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

# Диарея



«Мне было страшно идти в места, где не было туалета. Медсестра подсказала мне, какие продукты мне помогут. Она также посоветовала лекарства, которые помогают справиться с симптомами».

### Что такое диарея?

- Вы сталиходить в туалет чаще, чем раньше?
- Ваш стул сталрыхлым,мягким,водянистым?

Тогда, возможно, у вас диарея.

Позвоните врачуили медсестре, если:

- У вас кружится голова,
- Температура 38° С или выше,
- Диареяили колики делятся более одного дня,
- Появилась кровьили боли в области прямой кишки.

### Чтоделать, чтобы вам стало легче:

Ешьте то, что легкоусваивается

- По 5-6 небольших приёмов пищи в день вместо трёх больших.

**Выбирайте еду из списка на обратной стороне листа**

### Пейте больше!

- Имейте ввиду, что это не остановитдиарею, но поможет восполнить потерю жидкости.
- Большинству людей сдиареей следует пить по 8-12 стаканов воды в день.
- Прозрачный бульон, кисель и «Регидрон»очень хорошо подходят большинству пациентов сдиареей.

### Держитесь подальше!

Некоторые продукты могут усугубитьдиарею:

- НЕупотребляйтемолочные продукты, к примеру, сметану и молоко. Попробуйте перейти на продукты безлактозы.
- НЕеьтеострую, жирнуюижаренную пищу.
- НЕеьте пищу, приводящую кгазообразованию: капусту, в т. ч. брокколи.
- НЕеьте пищу свысоким содержаниемклетчатки, например, цельнозерновойхлеб, мюсли, хлопья.
- НЕеьте сырьесовощи и фрукты. Замените их консервированными фруктами и овощами.

**Прежде чем самостоятельно принимать лекарства, посоветуйтесь с врачом**

# Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? Диарея

## Продукты и напитки, которые могут вам помочь:

Супы (прозрачные)	Напитки (прозрачные)	Еда и лёгкие закуски
<ul style="list-style-type: none"><li>Прозрачный бульон: овощной, куриный или говяжий</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Прозрачная газированная вода;</li><li>Клюквенный или виноградный сок;</li><li>Чай без кофеина;</li><li>Напитки для регидратации, например, «Регидрон»;</li><li>Вода</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Яблочное пюре;</li><li>Бананы;</li><li>Крекеры;</li><li>Манная, овсяная каша или рисовые хлопья;</li><li>Белый рис;</li><li>Лапша;</li><li>Яйца;</li><li>Кисель;</li><li>Варёные без кожи курица, индейка, рыба;</li></ul> <p>Большинство консервированных фруктов хорошо усваиваются</p> 
<p>Стоит попробовать есть бананы, белый рис, яблочное пюре и гренки из белого хлеба, если диарея тяжёлая</p>		

### Держитесь подальше!

Некоторые напитки могут усугубить диарею:

- НЕ пейте пиво, вино и другие напитки, содержащие алкоголь;**
- НЕ пейте напитки с кофеином: кофе, кола, чёрный и зелёный чай.**

Подмывайтесь тёплой водой, пользуйтесь детскими салфетками. Узнайте у врача про кремы, которые могут вам помочь.

### Вопросы, которые следует задать врачу:

- В каких случаях стоит вызвать врача?
- Какие лекарства можно принимать?
- Сколько жидкости можно пить в день? Что такое *напитки для регидратации*?
- Можете ли вы порекомендовать врача, с которым я могу подробнее обсудить питание в течение заболевания?
- Что такое сидячие ванны? Они могут помочь?



### Мы всегда рядом и хотим помочь

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б  
Телефон: +7 (495) 710-70-35  
Сайт: [www.euroonco.ru](http://www.euroonco.ru)  
Facebook: [www.facebook.com/euroonco](https://www.facebook.com/euroonco)

Переведено и адаптировано специально  
для Европейской клиники

