

Decàleg de la diarrea aguda



1.

La diarrea aguda és l'aparició brusca d'excrements tous o líquids en més nombre o quantitat de l'habitual cada dia. Dura menys d'1-2 setmanes.

2.

En la majoria dels casos és deguda a una gastroenteritis infecciosa per virus. Són menys freqüents les que són degudes a bacteris i paràsits. Altres causes són: antibiòtics, dieta inadequada, intolerància o a lèrgia alimentària.

3.

Pot anar acompanyada de febre, vòmits, dolor abdominal o menys gana.

4.

Pot produir deshidratació. Es nota que els infants tenen la boca seca, molta de set, orina escassa, plor sense llàgrimes, ulls enfonsats, pèrdua de pes...

5.

Assegura-vos que l'infant beu prou perquè no es deshidrati.

Ha de prendre solucions de rehidratació oral (sèrums de farmàcia) després de cada deposició o vòmit. Donau-li el menjar normal, sense forçar-lo.

6.

Els infants deshidratats han de reposar el líquid perdut.

Oferiu el sèrum amb freqüència i en petites quantitats durant tres o quatre hores. No es recomanen refrescos o suc amb molt de sucre, begudes per a esportistes ni solucions preparades a casa.

7.

Pel que fa a l'alimentació, els nadons poden mantenir la lactància materna o amb la llet habitual sense diluir. Els infants més grans poden menjar normal quan deixin de vomitar, sense obligar-los-hi. S'han d'evitar els aliments amb molt greix o sucre. No introduïu cap nou aliment fins que es recuperin.

8.

Sol curar-se espontàniament en pocs dies. Rares vegades fan falta antibiòtics o altres medicaments en els casos de nadons o infants amb diarrea.

9.

Manteniu les mesures higièniques adequades per evitar els contagis:

- Rentau-per Tomeu vos les mans, sobretot abans de preparar aliments, de menjar i després d'anar al lavabo o de canviar un bolquer.
- Rentau molt bé les fruites i les verdures crues. Cuinau molt bé la carn i els ous.
- Rentau sovint els objectes que l'infant manipula.
- Evitau compartir coberts, tassons, botelles, etc.
- No ha d'anar a la guarderia o a escola fins que les deposicions no es normalitzin.

10.

Quan he de dur el fill al pediatre?

- Edat menor de dos mesos.
- Vòmits persistents.
- Si l'infant fa més de vuit deposicions al dia o té diarrea amb sang.
- Si té alguna malaltia crònica (per exemple, diabetis, insuficiència renal...).
- Si la deshidratació és moderada o greu: més de sis hores sense orinar, si l'infant està molt decaigut, amb mal estat general.

(En aquests casos, el pediatre valorarà si és necessari fer algun tipus d'estudi o anàlisi dels excrements)



Amb diarrea aguda, hidratar és de gran ajuda

