



Diaré

Diaré er hyppig, løs og vannaktig avføring. Det kan være fare for uttørring og saltmangel siden tarmen ikke klarer å suge opp vann og salter når man har diaré. Matforgiftning gir ofte magesmerter og oppkast i tillegg til diaré.

Årsaker til diaré?

Akutt diaré skyldes som regel at man har fått i seg bakterier, virus eller parasitter via fordervet mat, forurenset vann eller dårlig hygiene. Som regel er akutt diaré ufarlig, og går over av seg selv. Langvarig diaré og løs mage (2 - 3 uker) kan skyldes flere forhold, for eksempel allergi mot bestemte matvarer eller en kronisk betennelsessykdom i tarmen. Irritabel tarm syndrom er en vanlig lidelse der langvarig løs mage og magesmerter er framtreddende. Diaré er også en vanlig bivirkning ved bruk av antibiotika.

Tips for å unngå diaré

- Ha god håndhygiene gjennom dagen. Vask hendene før hvert måltid og før matlaging. Ved mangel på såpe og vann anbefales bruk av desinfiserende midler for å fjerne bakterier og virus.



Riktig bruk av desinfeksjonsmidler

- Bruk nok desinfeksjonsmiddel (2 - 3 ml), og fordel det slik at hendene er våte i minst 15 sekunder
- Brukes på rene, tørre hender. Våte hender tynner ut middelet og gir dårligere effekt

- Hold kjøkkenredskaper rene. Redskaper og skjærebrett som har vært i kontakt med rå matvarer skal ikke brukes på ferdig tilberedt mat.
- Pass på at maten du lager blir gjennomvarm (gjelder også mat laget i mikrobølgeovn).
- Matrester bør kjøles raskt ned, oppbevares kaldt og bare varmes opp en gang.

- Pass på hva du får i deg av mat og drikke på reiser. Unngå ferske melkeprodukter hvis melken ikke er pasteurisert. Ikke spis kjøtt, fisk, skalldyr eller fjærkre som ikke er gjennomstekt/kokt. Drikk vann på flaske som du ser blir åpnet og unngå isbiter. Spis kun rå grønnsaker og frukt som er skrelt eller har blitt vasket i rent vann. Ta melkesyrebakterier daglig, før og under opphold i utlandet for å forebygge løs mage.



Når bør man kontakte lege?

- Hvis den syke er under 6 måneder gammel
- Hvis det er blod, slim eller puss i avføring eller oppkast
- Hvis det er tegn til uttørring (mørk urin, tørr i munnen, tørst)
- Ved høy feber og/eller dårlig allmenntilstand
- Ved diaré etter nylig utenlandsopphold
- Ved sterke magesmerter
- Hvis diaréen ikke gir seg i løpet av 4 - 5 dager med egenbehandling
- Ved hyppig diaré, særlig hvis dette gir vektapp

Egenbehandling av diaré hos voksne

- Erstatt væsketapet. Drikk små porsjoner, men ofte. En voksen person som ikke spiser trenger ca 2 - 3 liter daglig av en væske som inneholder både salt og sukker. Væskeerstatning som GEM og Resorb, inneholder salter og sukker i riktig mengde. Du kan også blande halvt om halvt med mineralvann og eplemost. Unngå svært søte drikker som brus, juice og sterk saft.
- Imodium*¹, Loperamid*¹ og Imodium Comp*² har en stoppende effekt ved diaré. Legemidlene bør brukes med en viss forsiktighet siden diaré er kroppens naturlige måte å kvitte seg med uønskede stoffer på. Midlene fjerner ikke årsaken til diaré, men kan være praktiske for eksempel under reise, eller hvis væsketapet er stort. Melkesyrebakterier (se tabell på baksiden) kan brukes for at magen raskere skal normalisere seg, men anbefales ikke til kritisk syke personer.
- Spis lettfordøyelig mat og unngå melk og iskrem de første dagene.



OBS! Effekten av legemidler, f.eks p-piller, kan bli redusert ved diaré. Spør på apoteket hvis det er noe du lurer på i forbindelse med legemidler og diaré.

Egenbehandling av diaré hos barn

Små barn blir raskere uttørret enn voksne. Diaré, oppkast og høy feber gir et høyt væsketap som raskt kan utvikle seg til en farlig tilstand hos barn.

Hva kan man gjøre for barnet?

Erstatt væsketapet med morsmelk eller en drikk som gir både salt og sukker (se under "Egenbehandling av diaré hos voksne"). Resorb kun til barn over 3 år. Barn trenger ca 1 dl væske per kilo kroppsvekt per døgn. Gi små, men hyppige mengder væske, for eksempel med sugerør eller teskje. Etter tilfredsstillende væsketilførsel i 4 til 6 timer kan du la barnet få vanlig mat igjen, hvis barnet ønsker det. Kontrollør at barnet tisser hver 3.-4. time, mål gjerne temperaturen et par ganger i døgnet og følg med på allmenntilstanden.

Aktuelle produkter ved diaré:

	Diverse desinfiserende midler	Nycopro ved feriemage, Idoform Classic Plus, Idoform Travel	GEM Resorb	Imodium*1 Loperamid**1	Imodium*2 Comp**2
Bruksområde	Håndvask	Forebygging av løs mage og for å raskere normalisere magen ved diaré	Erstatter væsketap ved diaré	Stoppende ved akutt diaré	Stoppende ved akutt diaré med luftplager
Barn under 12 år	+	+++	****	-	-
Voksne og barn over 12 år	+	+	+	+	+
Gravide og ammende	+	+	+	-	-

+ anbefales til egenbehandling

- anbefales ikke til egenbehandling

*Reseptfrie legemidler som inneholder (1) loperamid, (2) loperamid og simetikon.

Les pakningsvedlegget for bruk.

** Til små barn bør kapslene åpnes og innholdet blandes i mat. *** Resorb kun til barn over 3 år.



Imodium Comp® er et reseptfritt legemiddel til bruk ved akutt diare med luftplager.

Bør ikke brukes av barn under 12 år, om du har høy feber (over 38°C) eller blod i avføringen, hvis du har en betennelsestilstand i tarmen, alvorlig diaré etter antibiotikabruk eller har forstoppelse. Les pakningsvedlegget nøye for bruk. MT-innehaver er McNeil Sweden AB. Markedsføres i Norge av Johnson & Johnson Consumer Nordic, a division of Janssen-Cilag AS. IMO-2011-45

2012 Varenr. for 200 stk. 206048



Diaré

APOTEK1

Vår kunnskap - din trygghet