

Diarrhea

With diarrhea, you have bowel movements often or you have loose liquid stools. Diarrhea most often will last 2-3 days. If it lasts longer, it may be a sign of other problems. See your doctor if your diarrhea does not get better in 3 days or if it worsens. For babies and children, see a doctor if diarrhea lasts more than 1 day.

Causes

- Infections, such as a virus
- Nervousness and stress
- Some medicines such as antibiotics or chemotherapy
- A side effect of some treatments
- Bowel diseases
- Bowel surgery or radiation to the abdomen

Some foods that can cause or make diarrhea worse:

- High fiber foods
- Spicy, fatty or fried food
- Food that is too hot or cold
- Milk and dairy products
- Alcohol
- Drinks or foods with caffeine such as coffee, tea, colas or chocolate
- Nutritional supplements such as Ensure or Boost. If you use a supplement and notice more diarrhea, talk to your nurse, dietitian or doctor.

Diarrhée

Lorsque vous avez la diarrhée, vous allez fréquemment à la selle ou vous avez des selles très liquides. La diarrhée dure généralement 2 à 3 jours. Si cela dure plus longtemps, cela peut être un signe d'autres problèmes. Consultez votre médecin si votre diarrhée ne s'améliore pas en 3 jours ou si elle s'aggrave. Pour les bébés et les enfants, consultez un médecin si la diarrhée dure plus d'une journée.

Causes

- Les infections, comme un virus
- La nervosité et le stress
- Certains médicaments comme les antibiotiques ou la chimiothérapie
- Un effet indésirable de certains traitements
- Des maladies digestives
- Une intervention chirurgicale au niveau des intestins ou une irradiation au niveau de l'abdomen

Certains aliments pouvant provoquer ou aggraver la diarrhée :

- Nourriture riche en fibres
- Nourriture épicée, riche en graisses ou aliments frits
- De la nourriture trop chaude ou trop froide
- Le lait et les produits laitiers
- L'alcool
- Des boissons ou de la nourriture contenant de la caféine comme le café, le thé, le coca ou le chocolat
- Des compléments alimentaires comme Ensure ou Boost. Si vous utilisez un complément et que vous présentez des diarrhées fréquentes, parlez-en à votre infirmière, votre diététicien ou votre médecin.

Your Care

You need to be sure to keep drinking liquids when you have diarrhea. Eat as long as the foods do not cause more diarrhea or cramping.

Try these tips:

- Avoid milk and dairy products until your diarrhea has stopped.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat small meals every 2-3 hours during the day.
 - Eat low fiber foods such as white bread, plain bagels, crackers, white rice, cooked vegetables, cream of wheat cereal or applesauce.
 - If foods cause cramping, eat a clear liquid diet for a day or two. Drink water, broth, Pedialyte, sports drinks, lemon lime sodas or decaffeinated tea. Plain jello and popsicles can also be eaten.
 - As your diarrhea gets better, try eating small amounts of bananas, rice, applesauce and toast. If your stools start to firm up again, add soft foods such as mashed potatoes and noodles. Slowly add other foods to your diet to see how your bowels react.
- Get plenty of rest and try to lessen your stress.
- Be sure to wash your hands well after each stool.
- After each stool wash your rectum with a soft cloth, warm water and mild soap. Rinse with plain warm water and then pat the skin dry.
- Soak in a warm tub of water to ease rectal soreness. Ask your doctor or nurse to suggest an ointment you can use if you get sore.
- Take anti-diarrhea medicine as ordered by your doctor.

Votre traitement

Vous devez vous assurer de bien boire des liquides lorsque vous avez la diarrhée. Mangez tant que la nourriture ne provoque pas davantage de diarrhée ou de crampes abdominales.

Essayez ces conseils :

- Évitez le lait et les produits laitiers tant que votre diarrhée n'a pas disparue.
- Buvez au moins 8 verres d'eau par jour.
- Prenez des repas légers toutes les 2 ou 3 heures dans la journée.
 - Mangez de la nourriture pauvre en fibres comme le pain blanc, les « bagels » blancs nature, les biscuits salés, le riz blanc, les légumes cuits, les céréales à la crème de blé ou la compote de pomme.
 - Si la nourriture provoque des crampes abdominales, optez pour un régime à base de liquides clairs pendant un jour ou deux. Buvez de l'eau, du bouillon, du pedialyte, des boissons énergétiques, des sodas au citron vert, ou du thé décaféiné. Vous pouvez également manger de la gelée de fruits ou des glaces à l'eau.
 - Lorsque votre diarrhée s'améliore, essayez de manger de petites quantités de bananes, de riz, de compote de pomme et de pain grillé. Si vos selles commencent à redevenir plus dures, ajoutez des aliments mous comme de la purée et des nouilles. Ajoutez progressivement d'autres aliments à votre régime alimentaire pour voir comment réagissent vos selles.
- Reposez-vous au maximum et essayez de réduire votre stress.
- Lavez-vous bien les mains après chaque passage à la selle.
- Après chaque passage à la selle, lavez-vous le rectum avec un gant de toilette doux, de l'eau chaude et du savon doux. Rincez-vous à l'eau tiède puis tamponnez-vous la peau pour la faire sécher.
- Trempez-vous dans une baignoire d'eau chaude pour soulager les douleurs rectales. Demandez à votre médecin ou votre infirmière de vous suggérer une pommade que vous pourrez utiliser si vous avez mal.
- Prenez votre médicament antidiarrhéique selon la prescription de votre médecin.

Call your doctor **right away** if you:

- Have chills, vomiting or fainting.
- Have a very strong thirst.
- Have a fever over 101° F or 38° C.
- Have pain in your stomach that is not eased by passing stool or gas.
- Have stools that are black or have blood in them.
- Feel very weak and tired.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Vous avez des frissons, vous vomissez ou vous vous évanouissez.
- Vous avez une très forte soif.
- Vous présentez une fièvre avec une température supérieure à 38° C (101° F).
- Vous avez des douleurs au niveau de l'abdomen qui ne disparaissent pas après être allé(e) la selle ou après des flatulences.
- Vous constatez que vos selles sont noires ou comportent du sang.
- Vous vous sentez faible et fatigué(e).

Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Diarrhea. African French