

# 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.

# दस्त

दस्त में आपको बार बार शौच जाना पड़ता है या आपका मल ढीला और तरल होता है। दस्त ज़्यादातर 2–3 दिन रहेंगे। यदि ये इससे अधिक समय तक रहें, तो यह अन्य समस्याओं की निषानी हो सकती है। यदि आपका दस्त 3 दिन में ठीक नहीं हो जाता या आप की तबियत और खराब हो जाती है, तो अपने चिकित्सक से मिलिए। यदि शिशुओं और बच्चों को 1 से अधिक दिन दस्त रहते हैं, तो चिकित्सक से मिलिए।

## कारण

- संक्रमण, जैसे कि वाइरस
- घबराहट और तनाव
- एन्टिबायोटिक्स और कीमोथैरपी जैसी कुछ दवाइयाँ
- कुछ इलाजों का दुष्प्रभाव
- आँत की बिमारियाँ
- आँतों की शल्यचिकित्सा या पेट में विकिरणों दीं जाना

कुछ आहार जिनसे दस्त हो सकता है या और तीव्र हो सकता है:

- अधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थ
- मसाले वाला, चरबी वाला या तला हुआ आहार
- अत्यधिक गरम या ठंडा आहार
- दूध और डेयरी उत्पाद
- अल्कोहॉल
- कॉफी, चाय, कोला और चॉकलेट जैसे कैफीन वाले खाद्य या पेय पदार्थ
- एन्थोर और बूस्ट जैसे पोषण अनुपूरक। यदि आप किसी अनुपूरक का उपयोग करते हैं और आपको लगे कि दस्त बढ़ गए हैं, तो अपने नर्स, आहार विशेषज्ञ (डायटीषियन) या चिकित्सक से बात करें।

## **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.

## आपकी देखभाल

जब आपको दस्त हो, तब आपको पेय पदार्थ लेते रहना चाहिए। अगर खाने से और अधिक दस्त या ऐंठन न हो, तो खाईए।

इन सुझावों पर अमल कर देखिए:

- दस्त बंद न हों, तब तक दूध और डेयरी उत्पादों से दूर रहें।
- दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पीजिए।
- दिन भर हर 2–3 घण्टे के बाद थोड़ा थोड़ा खाएँ।
  - सफेद ब्रेड, सादे बेगल, क्रैकर, सफेद चावल, पकी हुई सब्जियाँ, गेहूँ के सिरियल का क्रीम या एपल सॉस जैसे कम रेशों वाले आहार लें।
  - यदि खाने से ऐंठन होती है, तो एक–दो दिन साफ तरल पदार्थों का आहार लीजिए। पानी, शोरबा, पिडीयालाइट, स्पोर्ट्स पेय, नींबू सोडा या डीकैफिनेटेड चाय पीजिए। सादे जेलो और पोपसिकल भी खाये जा सकते हैं।
  - जैसे–जैसे आपका दस्त अच्छा होता जाए, वैसे–वैसे कम मात्रा में केले, चावल, एपल सॉस और टोस्ट खा कर देखिए। यदि आप का मल फिर से ठोस होने लगे, तो मैष किये हुए आलू और नूडल्स जैसे नरम खाद्य पदार्थ भी आहार में शामिल कीजिए। आपकी आँतें क्या प्रतिक्रिया करती हैं, यह जानने के लिए धीरे धीरे अपने भोजन में अन्य खाद्य पदार्थ शामिल करते जाइए।
- खूब आराम कीजिए और अपना तनाव कम करने की कोषिष कीजिए।
- हर बार मल त्याग के बाद अपने हाथ अच्छी तरह से धो लें।
- हर बार मल त्याग के बाद अपने मलाषय को नरम कपडे, गुनगुने पानी और नरम साबुन से धो लें। सादे गुनगुने पानी से धो कर त्वचा को थपका कर सुखाएँ।
- मलाषय के दर्द को कम करने के लिए इसे गुनगुने पानी से भरे टब में भिगाएँ। यदि आप को फोड़े हो जाएँ, तो अपने चिकित्सक या नर्स से स्वयं द्वारा इस्तेमाल किए जा सकने वाले मरहम के बारे में पूछें।
- अपने चिकित्सक के आदेश अनुसार दस्त की दवाई लें।

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](http://www.healthinfotranslations.com).

यदि आपको ऐसा हो, तो **फौरन** अपने चिकित्सक को बुलाएँ:

- कँपकँपी आए, उल्टी आए या आप बेहोष हो जाएँ।
- बहुत तेज़ प्यास लगे।
- 101° F या 38° C से ज़्यादा बुखार हो।
- आपके पेट में ऐसा दर्द हो जो मल त्याग से कम न हा या गैस हो।
- आपका मल काला हो या उसमें खून हो।
- आप बहुत कमज़ोर या थका हुआ महसूस करें।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।

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](http://www.healthinfotranslations.com).

Diarrhea. Hindi