

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.

설사

설사가 있으면 자주 화장실에 가야하고 변이 묽게 됩니다. 한 번 설사가 생기면 증세가 2-3 일 계속됩니다. 그 이상 지속된다면 몸에 다른 문제가 있을 수 있습니다. 설사가 3 일이 지나도 나아지지 않거나 더 악화되면 의사를 보십시오. 아기나 어린이의 경우 설사가 하루가 지나도 멈추지 않으면 의사를 보십시오.

원인

- 바이러스와 같은 균에 감염
- 초조하고 긴장
- 항생제나 화학 요법용 약물
- 다른 병 치료의 부작용
- 장 질환
- 장 수술이나 복부에 방사선 치료

어떤 음식들은 설사를 유발하거나 증세를 더 악화:

- 섬유질이 많은 음식
- 맵거나 짠 음식, 기름진 또는 튀긴 음식
- 너무 뜨겁거나 찬 음식
- 우유 또는 유제품
- 알코올
- 커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 같이 카페인에 들어 있는 음료나 음식
- Ensure 또는 Boost 와 같은 영양 보조제. 영양 보조제를 사용 중에 설사가 자주 생기면 간호사, 영양사 또는 의사와 상담하십시오.

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.

관리 방법

설사가 날 때는 계속 수분을 섭취해야 합니다. 음식이 설사를 더 악화시키거나 경련을 유발하지 않는 한 음식을 계속 드십시오.

설사 치료 요령:

- 설사가 멈출 때까지 우유나 유제품을 섭취를 피한다.
- 하루에 최소한 8 컵의 물을 마신다.
- 하루중 매 2-3 시간에 한 번씩 음식을 적게먹는다.
 - 저섬유 음식을 섭취. 즉 흰밀가루 빵, 흰밀가루 베이글, 크래커, 흰쌀밥, 조리한 채소, 크림 오브 휘트 시리얼 또는 사과 소스 등.
 - 음식을 먹고 위경련이 생기면, 하루나 이틀은 수분만 섭취한다. 물이나, 고기 국물, Pedialyte, 스포츠 드링크, 레몬 라임 소다 또는 카페인 없는 차. 플레인 젤로나 팝시클도 괜찮음.
 - 설사 증세가 나아지면서, 약간의 바나나, 밥, 사과 소스, 토스트 등을 먹는다. 변 상태가 좋아지면 으깬 감자 또는 국수 같은 부드러운 음식을 든다. 상태에 좋아지면 그밖에 다른 음식들도 천천히 먹기 시작한다.
- 충분히 휴식하고 스트레스를 가능한 한 줄인다.
- 변을 본 후에는 반드시 손을 씻는다.
- 변을 본 후에 부드러운 천으로 뒷처리를 하고 따듯한 물과 약성 비누로 항문을 닦는다. 따듯한 물로 행구고 수건으로 짊어서 물기를 말린다.
- 따듯한 물 목욕으로 잦은 설사로 통증이 있는 항문을 부드럽게 한다. 항문 통증에는 어떤 연고가 좋은지 의사나 간호사에게 물어본다.
- 의사가 처방해 준 설사 치료 약을 먹는다.

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.

의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 오한이 있거나, 구토하거나, 현기증이 난다.
- 심한 갈증이 생긴다.
- 열이 38° C (101° F) 이상.
- 변을 보거나 방귀를 껴도 복부의 통증이 가시지 않는다.
- 변 색깔이 검거나 피가 보인다.
- 매우 피곤하다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

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.