

Diarree



Zorg voor uzelf 4

Vivo
APOTHEEK

Diarree

In het dagelijks leven noemen we het liever buikgriep of voedselvergiftiging. Voor het woord diarree schamen we ons een beetje. Toch heeft iedereen er wel eens last van. Op vakantie of gewoon thuis. Diarree is een verstoring van het normale ontlastingpatroon. De ontlasting bevat meer water dan gewoonlijk en u moet vaker naar het toilet.

Er zijn twee vormen van diarree te onderscheiden: acute en chronische diarree. Acute diarree wordt meestal veroorzaakt door een infectie.

U heeft waterige ontlasting, moet veelvuldig naar het toilet, krijgt last van winderigheid en buikkrimp en u voelt zich slap. Meestal gaan deze klachten binnen een paar dagen vanzelf over.

Acute diarree wordt soms veroorzaakt door bepaalde geneesmiddelen, zoals antibiotica.

Wanneer u vermoedt dat de diarree samenhangt met het slikken van een geneesmiddel, kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

Duurt de diarree langer dan twee weken, dan is er sprake van chronische diarree. U heeft meer en dunnere ontlasting dan normaal. Verder kunt u last hebben van gebrek aan eetlust, moeheid en gewichtsverlies. Chronische diarree kán een teken zijn dat u een ziekte onder de leden heeft. U kunt in dit geval het beste contact opnemen met uw huisarts.

In deze folder leest u wanneer u zonder problemen voor uzelf kunt zorgen en wanneer u beter naar een huisarts kunt gaan.

Wat kunt u zelf doen?

Wanneer u last heeft van diarree, dan heeft uw apotheek een aantal tips voor u.

- Acute diarree gaat meestal vanzelf weer over, binnen drie tot vijf dagen. Belangrijk is dat u extra let op hygiëne dit om te voorkomen dat u anderen besmet. Was daarom goed uw handen na elk toiletbezoek of wanneer u een luier heeft verschoond.
- Bij diarree verliest u veel vocht. Om uitdroging te voorkomen is veel drinken noodzakelijk. Water, thee, vruchtensap (geen grote hoeveelheden appelsap), heldere soep, rijstewater of een ijslolly. Volwassenen moeten per dag minstens 1,5 liter drinken. Drinkt u niet te veel achter elkaar, maar één kopje vocht per keer (dit is 100-150 milliliter). Voor kinderen geldt dat ze minstens 1 liter per dag moeten drinken.
- In principe kunt u bij diarree alles eten waar u trek in heeft en wat u kunt verdragen. U hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Zelfs bij waterdunne diarree kan uw lichaam nog de helft van de calorieën opnemen. Als u last heeft van buikkrap, kunt u het beste kleine porties eten.
- De anticonceptiepil kan minder betrouwbaar worden als u ernstige waterdunne diarree heeft. Vraag uw apotheker om advies. Hij kan u vertellen welke maatregelen u kunt nemen om problemen te voorkomen.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Het grootste probleem bij diarree is uitdroging. De kans op uitdroging is het grootst bij baby's, bij mensen ouder dan 70 jaar en bij gelijktijdig braken. Uw apotheek heeft een aantal middelen om de klachten te verminderen. Het beste middel tegen uitdrogen is het drinken van *orale rehydratievloeistof* (ORS). Dit is een oplossing van zouten en suiker in water. ORS vult het tekort aan zouten in het lichaam weer aan. Het poeder kunt u gewoon aanmaken met kraanwater. Lees nauwkeurig de aanwijzingen in de productinformatie. De oplossing is in de koelkast 24 uur houdbaar.

Soms kan diarree erg lastig zijn. U heeft bijvoorbeeld

een bus- of vliegreis voor de boeg. In dat geval kunt u *loperamide* gebruiken. Loperamide stopt de diarree binnen enkele uren. Het neemt niet de oorzaak van de diarree weg. Loperamide is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf acht jaar. Het mag niet worden gebruikt als er bloed in de ontlasting zit of bij koorts. Gebruikt u loperamide alleen zolang u waterdunne diarree heeft, anders loopt u kans op een ernstige verstopping. U mag loperamide nooit langer dan twee dagen achtereen gebruiken.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

In de meeste gevallen gaat acute diarree binnen een paar dagen vanzelf over. In een aantal gevallen kunt u beter meteen naar uw huisarts gaan.

- Bij diarree die langer dan twee weken aanhoudt.
- Als de diarree samengaat met ernstig braken en koorts (meer dan 38°C).
- Bij veelvuldige waterdunne diarree:
 - bij kinderen onder twee jaar binnen één dag;
 - bij ouderen boven de 70 jaar na één dag;
 - bij kinderen vanaf twee jaar en volwassenen tot 70 jaar na drie dagen.
- Als u vermoedt dat de diarree wordt veroorzaakt door een geneesmiddel (bijvoorbeeld een antibioticum).
- Wanneer er bloed of slijm in uw ontlasting zit.
- Bij diarree met aanhoudend braken, terwijl de patiënt bijna niets drinkt.
- Als u al enkele weken afwisselend last heeft van diarree en verstopping.
- Als er vaak een bruine veeg in broek of luier zit of een kleine hoeveelheid dunne waterige ontlasting.
- Als u een geneesmiddel voor epilepsie, lithium of digoxine (een hartmiddel) slikt.

Mensen die veel kans lopen om anderen te besmetten, kunnen ook het beste direct naar de huisarts gaan. Denk bijvoorbeeld aan mensen die werken in de horeca of in de verpleging.

Op vakantie?

Reizigersdiarree kunt u meestal voorkomen door goed te letten op wat u eet. Uw apotheek heeft een aantal tips voor vakantiegangers

- Aan de kleur of smaak kunt u meestal niet merken of drinkwater besmet is. Informeer hiernaar bij mensen die de plaatselijke situatie kennen.
- Als u twijfelt aan de kwaliteit van het drinkwater kunt u beter mineraalwater drinken. Verpakt vruchtensap, vers gekookt en weer afgekoeld water of thee zijn goede alternatieven.

Een aantal etenswaren kunt u beter laten staan

- schepijs uit een karretje langs de weg
- ongekookt, rauw voedsel (zoals schelpdieren)
- ongeschild, rauw fruit
- salades
- rauw of onvoldoende doorgebakken vlees
- Was de vaat af in heet sop en gebruik elke dag een schone droogdoek.
- Bewaar restjes alleen in de koelkast.
- En tot slot: was uw handen veel en goed met zeep.

De apotheek adviseert u *loperamide* en *poeder voor orale rehydratievloeistof* mee te nemen op reis. Raadpleeg een arts ter plekke als de diarree langer dan drie dagen duurt of als u er erg veel last van heeft.



Belangrijk om te weten

Acute diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. U hoeft er doorgaans niet mee naar een dokter. Duurt de diarree langer dan twee weken, dan is het wel verstandig om naar uw huisarts te gaan. Bij diarree verliest u veel vocht, waarin zouten zitten. Het is belangrijk dat u veel drinkt. Hiermee voorkomt u uitdroging. U hoeft u niet aan een dieet te houden. Eet gewoon waar u trek in heeft en wat u kunt verdragen. Overigens kan de anticonceptiepil minder betrouwbaar worden bij ernstige waterdunne diarree. Vraag in dit geval uw apotheker om advies.

Wanneer u last heeft van diarree kunt u in de apotheek om advies vragen. Uw apotheek kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat uw klachten vermindert. Als u geneesmiddelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk middel u het beste bij diarree kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.