

Запретите диарею испортить Вам отдых

Памятка путешественника

«Мы едем, едем, едем в далёкие края!..»

...А может, и не в такие уж далёкие, но и здесь мы планируем многое увидеть, сделать, зарядиться позитивными эмоциями. И как обидно, если пределом мечтаний вместо музеев и ярких вечеринок становится... чистый туалет в шаговой доступности. Ведь управлять Вашей поездкой вместо Вас начала **ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ**.



Диарея путешественников (travelers' diarrhea) — внезапное появление ненормально частого кашицеобразного или жидкого стула, возникающее во время поездок за пределы привычной климатической зоны. Нередко для начала диареи путешественника достаточно и «рядовой» поездки на дачу.

Могу ли я снизить риск возникновения диареи путешественников (ДП)?

Да, это в Ваших силах, если Вы будете тщательно и неукоснительно следовать правилам защиты от диареи путешественников:



Мойте руки с мылом или моющим средством на спиртовой основе до еды или до приготовления пищи.



Используйте для питья и чистки зубов только **бутилированную или кипячёную воду**. Избегайте использования водопроводной воды.



Ешьте только термически обработанную пищу в горячем виде, только варёные овощи и очищенные фрукты.



Купайтесь в строго отведённых для этого местах, где осуществляется контроль за качеством воды.



Готовьте все напитки и кубики льда с использованием **бутилированной или кипячёной воды**.



Употребляйте **только пастеризованное или обработанное молоко** и молочные продукты.



Не ешьте сырые морепродукты и моллюски.



Избегайте принимать пищу, приготовленную или купленную на улице — вне точек общественного питания.



Выбирайте тщательно, где вы едите: в заведениях общественного питания с низким уровнем соблюдения гигиенических норм, скорее всего, предлагается загрязнённая пища.



Возьмите с собой легкодоступные «здоровые» перекусы для детей, чтобы избежать соблазна покупать еду у уличных торговцев.



Тем, у кого есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, необходимо **ДО поездки посетить врача и получить консультацию, как сформировать аптечку путешественника**. Подобный визит желательно совершить и здоровым людям, выезжающим за пределы своей климатической зоны или планирующим провести отпуск в экстремальных условиях (горные восхождения, турпоходы, сплав на байдарках и пр.), где своевременный доступ к медицинской помощи может быть затруднен.

Если диарея путешественников всё же Вас настигла

ВАЖНО!

Учитывая затруднённый доступ к медицинской помощи во время путешествий, лучше всего обратиться к врачу до поездки, чтобы получить рекомендации по формированию аптечки и узнать алгоритм самопомощи при возникновении диареи путешественника.

Если недуг проявляется только в виде жидкого стула несколько раз в день, но при этом Вы чувствуете себя хорошо, у Вас нормальная температура и Вы полны сил, то главным для Вас будет соблюдение питьевого режима (чтобы поддерживать водный баланс на должном уровне, можно использовать регидрон или раствор собственного приготовления¹).



В случае если к частым позывам к дефекации присоединяется лихорадка, Вы чувствуете себя обессиленным и не хотите выходить за пределы номера, на помощь могут прийти адсорбенты (активированный уголь, смектит и др.).

Согласно международным рекомендациям по диарее путешественника, можно использовать для самопомощи такой несистемный противомикробный препарат, как Альфа Нормикс®, действующий исключительно в просвете кишечника. Безусловно, приём препарата Альфа Нормикс® должен осуществляться только по рекомендации врача. Врач расскажет Вам, в каких случаях необходимо начинать приём препарата, укажет режим дозирования.

1. 8 чайных ложек сахара, 1 чайная ложка поваренной соли, апельсиновый сок и кипячёная вода до одного литра, принимать по стакану каждый час.

ВАЖНО!

Если у Вас поднимается температура выше 38,5 градуса, начинаются судороги, а в унитазе Вы видите кровь, смешанную с калом, срочно обращайтесь к врачу! В этом случае будет необходимо проведение лабораторных исследований и назначение системных (воздействующих на весь организм) противомикробных или противопротозойных препаратов.

МЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ!!!

Противомикробное несистемное лекарственное средство Альфа Нормикс® (рифаксимин) борется с болезнетворными бактериями, способствует облегчению состояния больного и в то же время, в отличие от системных антибиотиков, не влияет на нормальную микрофлору кишечника.

Если врач выписал Вам Альфа Нормикс®, то, согласно инструкции (с которой необходимо ознакомиться – в ней содержится более подробная информация о применении), препарат следует принимать либо по 1-й таблетке (200 мг) 4 раза в сутки, либо по 2 таблетки (400 мг) 2 раза в сутки вне зависимости от приёма пищи.



1 таблетка (200 мг)
4 раза в сутки



2 таблетки (200 мг)
2 раза в сутки

ALFASIGMA
Pharmaceuticals with passion