

Diarréia

A diarréia é um desarranjo do intestino com aumento do número de evacuações e fezes amolecidas ou líquidas.



Causas:

Os germes causadores da diarréia costumam chegar ao ser humano através da boca, podendo estar na água ou alimentos contaminados. A maioria das diarréias é causada por vírus, bactérias ou parasitas. Os parasitas são comuns em locais com condições precárias de higiene sanitária.

Tratamento:

- iniciar a ingestão do soro caseiro* o mais breve possível;
- aumento da ingestão de líquidos como soros, sopas, sucos;
- ingerir de 50 a 100 ml de líquido após cada evacuação diarréica;
- manter a alimentação habitual, principalmente o leite materno, corrigindo erros alimentares e seguindo as orientações médicas;
- observar os sinais de desidratação.

Prevenção:

- beber somente água tratada, filtrada ou fervida;
- beber bastante líquidos, principalmente nos dias mais quentes;
- observar se os encanamentos da residência não estão furados;
- manter os depósitos de água sempre fechados e fazer limpeza regularmente;
- não tomar banho em rio, açude ou piscina contaminada;
- manter a higiene da casa, pessoal e dos utensílios de mesa e fogão;
- lavar as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos, antes de amamentar, após a troca de fraldas de crianças ou após usar o banheiro;
- proteger os alimentos de moscas, baratas e ratos;
- lavar cuidadosamente as verduras e frutas.

*Como preparar o soro caseiro:

Misture em um litro de água mineral, de água filtrada ou de água fervida (mas já fria) uma colher pequena (tipo cafezinho), de sal e uma colher grande (tipo sopa), de açúcar. Misture bem e ofereça o dia inteiro ao doente em pequenas colheradas.