

Діарея та блювота є поширеними і зазвичай викликані вірусною інфекцією, яка рідко потребує будь-якого медичного лікування. Симптоми нудоти та діареї зазвичай тривають кілька днів, але може знадобитися до тижня, щоб відновити нормальний стан кишечника. Поширені симптоми: -

- Блювота
- Рідкий рідкий стілець
- Схваткообразний біль у животі
- Лихоманка / біль у кінцівках

### **Коли слід звернутися за медичною допомогою:**

Вам слід звернутися до лікаря, якщо у вас з'являється кров у випорожненнях або блювоті, якщо ви подорожували протягом останніх кількох тижнів або якщо симптоми зберігаються більше 5 днів. У дорослих рідко спостерігається сильне зневоднення через діарею та блювоту, однак це частіше зустрічається у літніх людей, вагітних жінок, тих, хто не переносить будь-які ротові рідини через сильну блювоту, або якщо у вас ослаблена імунна система через хіміотерапію або інші ліки, захворювання нирок або цукровий діабет. Симптоми сильного зневоднення включають:

- Слабкість/запаморочення/запаморочення
- Розгубленість/дратівливість
- Сухість у роті/язик
- Прискорений пульс
- Сонливість
- Виробляється дуже мало сечі

### **Речі, які допоможуть вам стати краще:**

- Пийте багато води – невеликими кількостями регулярно
- Їжте, коли відчуваєте можливість, краще починати з невеликих кількостей звичайної їжі
- **ОБОВ'ЯЗКОВО** мийте руки після відвідування туалету та перед приготуванням або вживанням їжі
- **ОБОВ'ЯЗКОВО** приймайте прості знеболюючі засоби, щоб зменшити біль у животі або лихоманку
- **НЕ** пийте газовані напої
- **НЕ** готуйте або не готуйте їжу для інших
- **НЕ** повертайтеся на роботу чи школу, поки у вас не пройде 48 годин без симптомів

## **Довгострокові проблеми:**

Від коротких епізодів діареї та блювоти буває рідко. Якщо симптоми зберігаються більше 5 днів, ваш лікар може попросити здати зразок калу, і в дуже рідкісних випадках це може свідчити про необхідність антибіотиків.

Дуже рідко після цих захворювань у вас може виникнути тимчасова непереносимість молочних продуктів через пошкодження слизової оболонки кишечника, що спричиняє нестачу ферменту, який перетравлює цукри в молочних продуктах. Це може викликати здуття живота, біль у животі, вітер і діарею після вживання цих продуктів, але проходить протягом кількох тижнів без будь-якого лікування.