



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

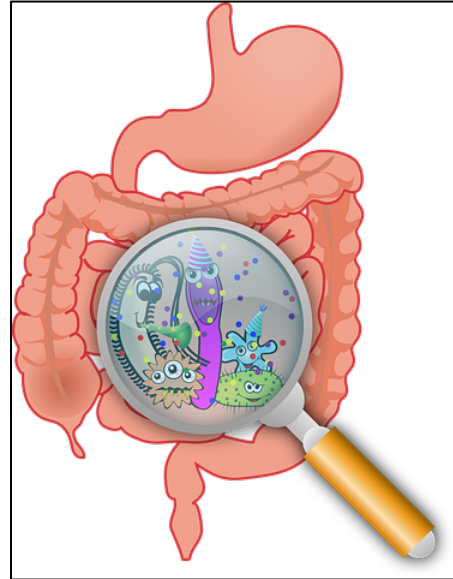
Predavanje Broj 13

DIJAREJA (PROLIV)

Svako od nas može da se razboli. Neke bolesti su tako jednostavne da se čak ni ne primete. Druge bolesti odmah zahtevaju našu pažnju.

Šta treba da radimo kad neko dobije dijareju, odnosno proliv? Svake godine više od 2 miliona osoba umre od dijareje, što na svetu predstavlja 4% od svih smrtnih slučajeva.ⁱ

Većinu tih osoba predstavljaju deca ispod 5 godina starosti. Razlog tome je što dijareja kod dece može brzo da prouzrokuje dehidraciju, odnosno nedovoljno vode u dečijem telu.ⁱⁱ 1 od 9 dece koja se razbole po svetu ima dijareju. Dijareja je drugi vodeći uzrok smrti među decom ispod 5 godina starosti.ⁱⁱⁱ



Šta izaziva dijareju?^{iv}

Mnoge osobe sa dijarejom imaju infekciju u crevima. Postoje različite vrste klica koje mogu da proizvedu dijareju. One se mogu preneti na sledeće načine:

- **nepranjem** ruku, ili šolja, tanjira i kašika^v,
- **prljavom vodom**^{vi},
- **ustajalom ili zagađenom hranom**^{vii}, ili
- **neopranim povrćem**.^{viii}

SIDA i neuhranjenost slabe telo i čine ga manje otpornim na bolesti. Deca koja od njih pate se lakše razbole od dijareje.^{ix}

Neki lekovi takođe mogu da prouzrokuju dijareju.

Nju mogu da prouzrokuju i neke bolesti, kao što su to:

- malarija,
- infekcije uva, mokraćne bešike i mokraćnih kanala,

- pneumonija i zapaljenje krajnika, kao i
- rak debelog creva.

Kada je dijareja opasna po zdravlje?

Kad telo postane **dehidrirano**. Mnogi ljudi misle da ne treba piti dosta vode u slučaju dijareje, jer bi to moglo da je pogorša. Međutim, to nije tačno.^x Ako osoba sa dijarejom ne piju dovoljno tečnosti, ona će da se dehidrira i da umre.^{xi} Stoga, ona zaista treba da pije dosta tečnosti da bi se to sprečilo.

Neuhranjena deca mogu lako da se razbole od dijareje. Ona može da pogorša njihovu **neuhranjenost** i da prouzrokuje smrt.

Kako treba postupiti u slučaju dijareje?

U tom slučaju lekovi često nisu potrebni. Bez obzira na uzrok dijareje, uvek se pobrini za sledeće:



1. Nastoj da sprečiš dehidraciju.

Osoba sa dijarejom treba da pije dosta tečnosti. Lako je napraviti „**Piće za Rehidraciju**”. O njemu smo govorili u lekciji o Dehidraciji. Čak i ako osoba ne želi ništa da pije, ipak nežno insistiraj da ona to uradi. Takva osoba treba svakih 5-10 minuta da popije nekoliko gutljaja tečnosti, čak i u slučaju da dosta povraća.

2. Nudi hranu.

Osobi sa dijarejom je potrebna hrana, posebno ako je u pitanju neuhranjeno dete. Imaj na umu da u slučaju dijareje hrana brzo prolazi kroz creva. Zbog toga treba često takvoj osobi dati male količine hrane.

3. Beba sa dijarejom treba da nastavi da se doji majčinim mlekom. Ono ne uzrokuje dijareju.

Ako majčino mleko nije na raspolaganju, onda se bebi može ponuditi kravlje ili kozje mleko, jer i takva mleka sadrže hranljive sastojke. Međutim, imaj na umu sledeće: Ona ponekad mogu da **pogoršaju** dijareju!

Ako do toga dođe, onda bebi ponudi neku drugu vrstu hrane, kao na primer: pasiran običan kuvan krompir ili sladak krompir, kašu od kukuruznog brašna ili brašna pomešanog sa dobro kuvanim pasuljem ili sočivom. Pasulj se lakše vari ako je ljuska odstranjena.

4. **Izbegavaj masna jela i alkohol** u slučaju dijareje.
5. Ne nudi osobi lekove protiv dijareje bez da se posavetuješ sa svojim zdravstvenim radnikom. Neki takvi lekovi su štetni i mogu da produže trajanje infekcije.^{xii} Lekovi nisu potrebni u najvećem broju slučajeva dijareje.

Kada treba osoba sa dijarejom da potraži medicinsku pomoć?

- U slučaju da se dijareja pogorša i postane veoma ozbiljna.
- U slučaju da osoba postane dehidrirana uprkos uzimanja tečnosti.
- Ako se pojavi krv u njenom izmetu.
- Ako osoba povraća i ne može da pije dovoljno tečnosti. Posebno ako su tu u pitanju deca.
- Ako se dijareja ne popravi posle 4 dana.
- Ako izmet, ili stolica, izgleda kao „voda od pirinča”. To se može da dogodi u slučaju kolere.
- Ako osoba ima visoku temperaturu ili znakove druge bolesti sposobne da izazove dijareju.
- Ako osoba ima velike bolove u stomaku.
- Ako osobi otekne lice ili noge, ili ako se pojave epileptički napadi.

Čak i na putu za kliniku nastavi da bolesnoj osobi daješ tečnost. Pripremi dovoljno takve tečnosti za put.

Kako se dijareja može sprečiti?

1. **Čistoćom i dobrom ishranom.**
2. **Dojenjem bebe** radije nego upotrebom flašice. To će bebi da pomogne da se lakše odupire infekcijama.
3. Davanjem hrane bebi uz pomoć **kašičice i šolje**, radije nego iz flasice, u slučaju da se beba ne može da doji. Flašicu je teško održavati čistom.

U toku prvih 4-6 meseci života beba treba **samo** da se hrani, odnosno doji majčinim mlekom. Posle toga, pored dojenja se njoj treba ponuditi i čvršća hrana. Ako je moguće, beba treba da se doji 1 ili 2 godine.

4. Održavaj svoje **dvorište čistim**. Brzo počisti svaki izmet.
5. **Zaštiti vodu za piće**, posebno od ljudskog i životinjskog izmeta.
6. **Peri svoje ruke** uvek posle obavljanja nužde ili pre pripremanja hrane.

7. Zdrava osoba ne treba da koristi iste sudove, tanjire, šolje, kašike ili viljuške koje koristi osoba sa dijarejom, jer se na taj način njene klice lako mogu preneti na druge.
8. Drži hranu na čistim i hladnim mestima. Klice koje uzrokuju dijareju mogu bolje da se razmnožavaju u kuvanoj i staroj hrani. Stoga, što je češće moguće nastoj da jedeš sveže prepremljenu hranu jer se na taj način mogu sprečiti mnoge bolesti.

Dijareja može da bude vrlo ozbiljna bolest. Međutim, ne treba da se bojimo od nje. Bog u Bibliji kaže: „**Ne boj se, jer sam ja s tobom; ne plaši se, jer sam ja Bog tvoj; ukrijepiću te i pomoći ću ti, i poduprijeću te desnicom pravde svoje.**” Isaija 41:10.

U ovoj lekciji smo naučili da postoje jednostavni načini da se pomoću njih zaštitimo od dijareje. Ona može uspešno da se ublaži i izleči uz pomoć jednostavnih prirodnih lekova i postupaka.

Stoga, nastojmo da učinimo sve što je moguće da bi održali zdravlje i sreću naših porodica i prijatelja.

ⁱ SZO, Bolesti Zavisne od Vode, Dijareja (2000), http://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/diarrhea/en/

ⁱⁱ CDC, Globalna Voda, Sanitacija i Higijena, Globalni Teret Dijareje (Januar, 2013), <http://www.cdc.gov/healthywater/global/diarrhea-burden.html>

ⁱⁱⁱ Isto.

^{iv} Hesperian Zdravstvena Uputstva, Dijareja (2014),

http://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Diarrhea;

WebMD, Ophođenje sa Dijarejom i Probavnim Bolestima, Šta Uzrokuje Dijareju? (Septembar, 2011),

<http://www.webmd.com/digestive-disorders/diarrhea-10/causes-diarrhea>

^v Hesperian Zdravstvena Uputstva, Dijareja (2014),

http://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Diarrhea;

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791660/>

^{vi} Hesperian Zdravstvena Uputstva, Šta Čini Vodu Bezbednom za Piće? (2014),

http://en.hesperian.org/hhg/A_Community_Guide_to_Environmental_Health:What_Makes_Water_Unsafe%3F

^{vii} Isto.

^{viii} Isto.

^{ix} WebMD, HIV & SIDA Zdravstveni Centar, SIDA Sindrom Propadanja (Oktobar, 2014),

<http://www.webmd.com/hiv-aids/guide/aids-wasting-syndrome>

^x SZO, Bolesti Dijareje, Strana Činjenica N°330 (April, 2013), [http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/;](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/)

Zdravstvena Uputstva, Dijareja (2014),

http://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Diarrhea

^{xi} Isto.

^{xii} Hesperian Zdravstvena Uputstva, Dijareja (2014),

http://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Diarrhea

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.