

English	Romanian	Română
<p data-bbox="96 181 394 236">Diarrhoea</p> <p data-bbox="96 288 465 331">About diarrhoea</p> <p data-bbox="96 379 1025 459">Diarrhoea is passing looser or more frequent stools than is normal for you.</p> <p data-bbox="96 496 1079 619">It affects most people from time to time and is usually nothing to worry about. However, it can be distressing and unpleasant until it passes, which normally takes a few days to a week.</p> <p data-bbox="96 671 645 715">What causes diarrhoea?</p> <p data-bbox="96 743 1102 858">There are many different causes of diarrhoea, but a bowel infection (gastroenteritis) is a common cause in both adults and children.</p> <p data-bbox="96 898 629 938">Gastroenteritis can be caused by:</p> <ul data-bbox="141 975 1075 1246" style="list-style-type: none"> • a virus – such as norovirus or rotavirus • bacteria – such as campylobacter and Escherichia coli (E. coli), which are often picked up from contaminated food • a parasite – such as the parasite that causes giardiasis, which is spread in contaminated water <p data-bbox="96 1265 1010 1385">These infections can sometimes be caught during travel abroad, particularly to areas with poor standards of public hygiene. This is known as travellers' diarrhoea.</p>	<p data-bbox="1131 181 1361 236">Diareea</p> <p data-bbox="1131 288 1451 331">Despre diaree</p> <p data-bbox="1131 379 2145 459">Diareea reprezintă scaunul moale sau mai frecvent față de cum este în mod normal pentru dumneavoastră.</p> <p data-bbox="1131 496 2114 659">Afectează majoritatea oamenilor din când în când și de obicei nu prezintă nimic îngrijorător. Însă, poate fi supărătoare și neplăcută până trece, ceea ce durează, în mod normal, între câteva zile și o săptămână.</p> <p data-bbox="1131 711 1626 754">Ce cauzează diareea?</p> <p data-bbox="1131 783 2096 906">Există mai multe cauze diferite ale diareei, dar infecția intestinului gros (gastroenterita) este o cauză comună atât la adulți cât și la copii.</p> <p data-bbox="1131 943 1682 983">Gastroenterita poate fi cauzată de:</p> <ul data-bbox="1176 983 2101 1254" style="list-style-type: none"> • viruși – precum norovirus sau rotavirus • bacterii – precum campylobacter și Escherichia coli (E. coli), care sunt de obicei luate prin alimente contaminate • paraziți – precum parazitul care cauzează giardia și se răspândește prin apa contaminată <p data-bbox="1131 1270 2130 1393">Aceste infecții pot fi luate câteodată în călătoriile în străinătate, în special în zonele cu standarde de igienă publică joase. Sunt cunoscute sub numele de diareea călătorului.</p>	

Diarrhoea can also be the result of anxiety, a [food allergy](#), medication, or a long-term condition, such as [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#).

What to do if you have diarrhoea

Most cases of diarrhoea clear up after a few days without treatment, and you may not need to see your GP.

However, diarrhoea can lead to [dehydration](#), so you should drink plenty of fluids – small, frequent sips of water – until it passes. It's very important that babies and small children do not become dehydrated.

Your pharmacist may suggest you use an oral rehydration solution (ORS) if you or your child are particularly at risk of dehydration.

You should eat solid food as soon as you feel able to. If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should try to feed them as normal.

Stay at home until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea to prevent spreading any infection to others.

Medications to reduce diarrhoea, such as loperamide, are available. However, these are not usually necessary, and most types should not be given to children.

Diarrhoea self-help guide

Complete this guide to assess your symptoms and find out if you should visit your GP, pharmacist or treat your condition at home.

Diareea poate fi și rezultatul anxietății, unei [alergii la mâncare](#), a unui medicament sau a unei afecțiuni pe termen lung precum [sindromul colonului iritabil \(SCI\)](#).

Ce să faceți dacă aveți diaree

Majoritatea cazurilor de diaree trec după câteva zile fără tratament, și nu necesită vizita la medicul de familie.

Însă, diareea poate duce la [deshidratare](#), deci trebuie să beți multe lichide – guri de apă mici și frecvente – până când trece. Este foarte important ca bebelușii și copiii mici să nu se deshidrateze.

Farmacistul vă poate sugera o soluție de rehidratare orală (SRO) dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră riscați să vă deshidratați.

Ar trebui să consumați alimente solide imediat ce simțiți că puteți. Dacă alăptați sau hrăniți copilul cu lapte praf și acesta are diaree, ar trebui să încercați să îl hrăniți ca în mod obișnuit.

Stați acasă cel puțin 48 de ore de la ultimul episod de diaree pentru a preveni răspândirea infecției la alții.

Există și medicamente, precum loperamid, care reduc diareea. Însă, acestea nu sunt necesare, de obicei, și, în majoritatea cazurilor, nu ar trebui date copiilor.

Ghidul de autoajutor pentru diaree

Completați acest ghid pentru a evalua simptomele dumneavoastră și pentru a afla dacă trebuie să mergeți la medicul de familie, la farmacist sau vă puteți trata afecțiunea acasă.

When to see your GP

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you're concerned about yourself or your child.

It's important to see your GP if the diarrhoea is particularly frequent or severe, or associated with other symptoms, such as:

- blood in your or your child's stool
- persistent vomiting
- a severe or continuous stomach ache
- weight loss
- [signs of dehydration](#) – including drowsiness, passing urine infrequently, and feeling lightheaded or dizzy
- your stool is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if your or your child's diarrhoea is particularly persistent, as this may be a sign of a more serious problem. In most cases, diarrhoea should pass within about a week.

Preventing diarrhoea

Diarrhoea is often caused by an infection. You can reduce your risk by making sure you maintain high standards of hygiene.

Când să mergeți la medicul de familie

Contactați medicul de familie sau sunați la 111, serviciul NHS 24, pentru sfaturi dacă sunteți îngrijorat pentru dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.

Este important să mergeți la medicul de familie dacă diareea este în special frecventă sau severă sau asociată cu alte simptome precum:

- sânge în scaunul dumneavoastră sau al copilului dumneavoastră
- vărsături persistente
- durere de stomac severă sau continuă
- pierdere în greutate
- [semne de deshidratare](#) – inclusiv somnolență, urinați rar și senzație de plutire sau amețeală
- scaunul este închis la culoare sau negru – acesta ar putea fi un semn de sângerare în stomac

Ar trebui să contactați medicul de familie și dacă diareea dumneavoastră sau a copilului dumneavoastră este în special persistentă, deoarece ar putea fi semnul unei probleme mai grave. În majoritatea cazurilor, diareea ar trebui să treacă în aproximativ o săptămână.

Prevenirea diareei

Diareea este adesea cauzată de o infecție. Puteți reduce riscul asigurându-vă că mențineți standarde de igienă ridicate.

For example, you should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery, or utensils with other household members

It's also important to practise good food and water hygiene while travelling abroad, such as avoiding potentially unsafe tap water and undercooked food.

Symptoms of diarrhoea

Diarrhoea is where you frequently pass watery or loose poo. Some people may also have other symptoms, depending on the cause.

Associated symptoms can include:

- stomach cramps
- nausea and vomiting
- [headache](#)
- loss of appetite

The excessive loss of water in your poo can also sometimes lead to [dehydration](#), which can be serious if it's not recognised and treated quickly.

De exemplu, ar trebui:

- să vă spălați bine pe mâini cu apă caldă și săpun după ce mergeți la toaletă și înainte să mâncați sau înainte să preparați mâncare
- curățați toaleta, inclusiv mânerul și scaunul, cu dezinfectant după fiecare erupție de diaree
- evitați să folosiți aceleași prosoape, flanele, tacâmuri sau ustensile cu alți membrii ai gospodăriei

Este, de asemenea, important să practicați o igienă bună a alimentelor și a apei atunci când călătoriți în străinătate, ca de exemplu, evitați apa de la robinet care nu ar putea fi bună și alimentele negătite în totalitate.

Simptomele diareei

Diareea reprezintă scaunele frecvente apoase sau moi. Unele persoane pot avea și alte simptome, în funcție de cauză.

Simptomele asociate includ:

- crampe stomacale
- greață și vărsături
- [durere de cap](#)
- Pierderea poftei de mâncare

Pierderea excesivă de apă prin scaune poate duce câteodată și la [deshidratare](#), ceea ce poate fi grav dacă nu este recunoscută și tratată rapid.

Signs of dehydration

Signs of dehydration in children can include:

- irritability or drowsiness
- passing urine infrequently
- pale or mottled skin
- cold hands and feet
- they look or feel increasingly unwell

Signs of dehydration in adults can include:

- tiredness and a lack of energy
- loss of appetite
- nausea
- feeling lightheaded
- dizziness
- dry tongue
- sunken eyes
- muscle cramps
- rapid heartbeat

When to seek medical advice

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you are concerned about yourself or your child.

You should also contact your GP in the situations outlined below, as they may mean that you or your child has, or is at

Semne ale deshidratării

Semnele deshidratării la copii pot include:

- iritabilitate sau somnolență
- urinare rară
- piele palidă sau marmorată
- mâini și picioare reci
- arată sau se simte din ce în ce mai rău

Semnele deshidratării la adulți pot include:

- oboseală și lipsă de energie
- pierderea apetitului
- greață
- senzație de plutire
- amețeală
- limbă uscată
- ochi înfundați în orbite
- crampe musculare
- bătăi rapide ale inimii

Când să obțineți asistență medicală

Contactați medicul de familie sau sunați la 111, serviciul NHS 24, pentru sfaturi dacă sunteți îngrijorat pentru dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.

Ar trebui să contactați medicul de familie și în situațiile descrise mai jos, deoarece poate însemna că dumneavoastră sau

risk of, a more serious problem.

Babies

You should contact your GP or health visitor urgently if your baby has had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or if they have vomited 3 times or more in the past 24 hours.

You should also seek advice if your baby has any symptoms of dehydration.

Children

Contact your GP if your child has:

- had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours
- diarrhoea and vomiting at the same time
- watery poo
- blood in their poo
- a severe or continuous stomach ache
- symptoms of dehydration

You should also contact your GP if your child has persistent diarrhoea. Most cases will pass in 5 to 7 days.

Adults

Contact your GP if you have diarrhoea and:

- there is blood in your poo

copilul aveți sau ați putea fi supuși riscului unei probleme mai grave.

Bebeluși

Trebuie să contactați medicul de familie sau asistenta comunitară urgent dacă bebelușul dumneavoastră a avut cel puțin 6 episoade de diaree în ultimele 24 de ore, sau dacă a vomitat de cel puțin 3 ori în ultimele 24 de ore.

Trebuie să obțineți sfaturi și dacă bebelușul are semne de deshidratare.

Copii

Contactați medicul de familie dacă copilul:

- a avut cel puțin 6 episoade de diaree în ultimele 24 de ore
- diaree și vărsături în același timp
- scaune apoase
- sânge în scaune
- durere de stomac severă sau continuă
- simptome de deshidratare

Trebuie să contactați medicul de familie și dacă copilul dumneavoastră are diaree persistentă. În majoritatea cazurilor, aceasta trece în 5-7 zile.

Adulți

Contactați medicul de familie dacă aveți diaree și:

- scaunele conțin sânge

- you are vomiting persistently
- you've lost a lot of weight
- you have passed a large amount of very watery diarrhoea
- it occurs at night and is disturbing your sleep
- you have recently taken [antibiotics](#) or been treated in hospital
- you have symptoms of dehydration
- your poo is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if you have persistent diarrhoea. Most cases in adults will pass in 2 to 4 days.

Causes of diarrhoea

Diarrhoea usually occurs when fluid cannot be absorbed from the contents of your bowel, or when extra fluid is secreted into your bowel, causing watery poo.

Short-term diarrhoea

Diarrhoea is usually a symptom of a bowel infection ([gastroenteritis](#)), which can be caused by:

- a virus – such as [norovirus](#) or rotavirus
- bacteria – such as campylobacter, [Clostridium difficile \(C. difficile\)](#), Escherichia coli (E. coli), salmonella or shigella; these can all cause [food poisoning](#)
- parasites – such as the Giardia intestinalis parasite that causes giardiasis

- vomitați persistent
- ați pierdut în greutate
- ați avut cantități mari de diaree apoasă
- are loc noaptea tulburându-vă somnul
- ați luat [antibiotice](#) recent sau ați fost tratat în spital
- aveți simptome de deshidratare
- scaunul este închis la culoare sau negru – ar putea fi un semn că sângerati în stomac

Trebuie să contactați medicul de familie și dacă aveți diaree persistentă. În majoritatea cazurilor la adulți, aceasta trece în 2-4 zile.

Cauzele diareei

Diareea apare de obicei când lichidul nu poate fi absorbit din conținutul intestinelor, sau când lichid suplimentar este secretat în intestinul gros, cauzând scaune apoase.

Diareea de scurtă durată

Diareea este, de obicei, un simptom al unei infecții de intestin gros ([gastroenterită](#)), care poate fi cauzată de:

- viruși – precum [norovirus](#) sau rotavirus
- bacterii – precum campylobacter, [Clostridium difficile \(C. difficile\)](#), Escherichia coli (E. coli), salmonella sau shigella; toate acestea pot cauza [toxiinfecție alimentară](#)
- paraziți – precum parazitul Giardia intestinalis care cauzează giardia

Other possible causes of short-term diarrhoea include:

- feelings of anxiety
- drinking too much [alcohol](#)
- a [food allergy](#)
- [appendicitis](#)
- damage to the lining of the intestines as a result of [radiotherapy](#)

Medicines

Diarrhoea can also sometimes be a side effect of a medication, including:

- [antibiotics](#)
- antacid medicines that contain magnesium
- some [chemotherapy](#) medicines
- [non-steroidal anti-inflammatory drugs \(NSAIDs\)](#)
- [selective serotonin reuptake inhibitors \(SSRIs\)](#)
- [statins](#) – cholesterol-lowering medicines
- [laxatives](#) – medicine used to help empty your bowels

The patient information leaflet that comes with your medicine should state whether diarrhoea is a possible side effect.

Long-term diarrhoea

Conditions that can cause persistent diarrhoea include:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) – a poorly understood condition that affects the normal functions of the bowel

Alte posibile cauze ale diareei de scurtă durată includ:

- stări de anxietate
- consum prea mare de [alcool](#)
- [alergii la mâncare](#)
- [apendicită](#)
- răni ale învelișului intestinelor ca rezultat al [radioterapiei](#)

Medicamente

Câteodată, diareea poate fi și un efect secundar al medicamentelor, inclusiv:

- [a antibioticelor](#)
- medicamentelor antiacid care conțin magneziu
- anumitor medicamente de [chimioterapie](#)
- [medicamentelor anti-inflamatoare non-steroidice \(NSAID\)](#)
- [inhibitorilor selectivi ai absorbției serotoninei \(SSRI\)](#)
- [statinelor](#) – medicamente de reducere a colesterolului
- [laxativelor](#) – medicamente folosite pentru golirea intestinului gros

Prospectul care însoțește medicamentul dumneavoastră ar trebui să spună dacă diareea este un posibil efect secundar.

Diareea de lungă durată

Afecțiuni care pot cauza diareea de lungă durată includ:

- [sindromul colonului iritabil \(SCI\)](#) – o afecțiune care este prea puțin înțeleasă și care afectează funcțiile intestinului gros

- inflammatory bowel disease – conditions that cause the gut to become inflamed, such as [Crohn's disease](#) and [ulcerative colitis](#)
- [coeliac disease](#) – a digestive condition where you have an adverse reaction to gluten
- bile acid malabsorption – where bile produced by the liver builds up in the digestive system
- chronic pancreatitis – inflammation of the pancreas
- [diverticular disease](#) – where small bulges or pockets develop in the lining of the intestine
- [bowel cancer](#) – this can cause diarrhoea and blood in your stools

Persistent diarrhoea can also sometimes occur after surgery on the stomach, such as a gastrectomy. This is an operation to remove part of the stomach – for example, as a treatment for [stomach cancer](#).

Diagnosing diarrhoea

Most cases of diarrhoea get better within a week and you may not need to visit your GP.

Read more about [when to visit your GP if you have diarrhoea](#).

The information below explains what will happen if you need to see your GP.

- boli inflamatorii ale intestinului gros – afecțiuni care cauzează inflamarea intestinului precum [boala lui Chron](#) și [colita ulcerativă](#)
- [boala celiacă](#) – o afecțiune digestivă prin care rezultă o reacție adversă la gluten
- malabsorbția acizilor biliari – atunci când bila produsă de ficat se acumulează în sistemul digestiv
- pancreatita cronică – inflamație a pancreasului
- [boli diverticulare](#) – atunci când apar mici proeminențe sau umflături în învelișul intestinului
- [cancer de colon](#) – acesta poate cauza diaree și sânge în scaune

Diareea persistentă poate apărea și după operație la stomac, precum gastrectomia. Aceasta este o operație de îndepărtare a unei părți a stomacului – de exemplu, ca tratament pentru [cancerul la stomac](#).

Diagnosticarea diareei

Majoritatea cazurilor de diaree se ameliorează într-o săptămână și nu este necesar să mergeți la medicul de familie.

Citiți mai multe despre [când să mergeți la medicul de familie dacă aveți diaree](#).

Informațiile de mai jos vă explică ce se va întâmpla dacă trebuie să mergeți la medicul de familie.

Identifying the cause

To identify what is causing your diarrhoea, your GP may ask you questions, such as:

- what your stools are like – for example, if they are very watery or contain blood
- how often you need to go to the toilet
- whether you have other symptoms, such as a high temperature (fever)
- whether you have been in contact with anyone else who has diarrhoea, or recently travelled abroad – this may mean you have picked up an infection
- whether you have recently eaten out anywhere – this may mean you have [food poisoning](#)
- whether you're taking medication and if it has recently changed
- whether you have been stressed or anxious recently

Stool sample

Your GP may ask you for a stool sample so it can be analysed for signs of an infection if you have:

- persistent diarrhoea that has lasted more than two weeks
- blood or pus in your stools
- symptoms that affect your whole body, such as a fever or [dehydration](#)
- a weakened immune system – for example, because you have [HIV](#)

Identificarea cauzei

Pentru a identifica ce anume vă cauzează diareea, medicul dumneavoastră de familie v-ar putea pune întrebări precum:

- cum arată scaunele dumneavoastră – de exemplu, dacă sunt apoase sau dacă conțin sânge
- cât de des aveți nevoie să mergeți la toaletă
- dacă mai aveți și alte simptome precum temperatură ridicată (febră)
- dacă ați intrat în contact cu cineva care are diaree sau dacă ați călătorit în străinătate recent – ar putea însemna că ați luat o infecție
- dacă ați mâncat în oraș recent – ar putea însemna că aveți [toxiinfecție alimentară](#)
- dacă luați medicamente și dacă le-ați schimbat recent
- dacă ați fost stresat sau neliniștit recent

Probe de scaun

Medicul de familie v-ar putea cere o probă de scaun pentru a analiza dacă există semnele unei infecții în cazul în care:

- aveți diaree persistentă care a durat mai mult de două săptămâni
- aveți sânge sau puroi în scaune
- aveți simptome care vă afectează tot corpul, precum febră sau [deshidratare](#)
- aveți un sistem imunitar slăbit – de exemplu, din cauză că aveți [HIV](#)

- recently travelled abroad
- recently been in hospital or been taking [antibiotics](#)

Blood tests

Your GP may suggest you have some [blood tests](#) if they suspect your diarrhoea is being caused by an underlying health condition.

For example, your blood can be tested for signs of inflammation, which may suggest inflammatory bowel disease.

Rectal examination

Your GP may recommend a digital rectal examination (DRE) if you have unexplained persistent diarrhoea, particularly if you're over 50.

During a DRE, your GP will insert a gloved finger into your bottom to feel for any abnormalities. It can be useful for diagnosing conditions that affect your rectum and bowel.

Further investigations

If you have persistent diarrhoea and your GP is unable to find the cause, they may refer you to your local hospital for further investigation.

You may have:

- a sigmoidoscopy – an instrument called a sigmoidoscope (a thin, flexible tube with a small camera and light on one end) is inserted into your bottom and up into your bowel
- a colonoscopy – a similar procedure that uses a larger

- ați călătorit în străinătate recent
- ați fost în spital recent sau dacă ați luat [antibiotice](#)

Teste de sânge

Medicul de familie v-ar putea sugera să vă faceți niște [analize de sânge](#) dacă suspectează că diareea a fost cauzată de o afecțiune de sănătate la bază.

De exemplu, sângele poate fi testat pentru semne de inflamație, ceea ce poate sugera boli inflamatorii intestinale.

Examinarea rectală

Medicul de familie v-ar putea recomanda examinarea rectală digitală (ERD) dacă aveți o diaree persistentă inexplicabilă, în special dacă aveți peste 50 de ani.

În cursul unei ERD, medicul de familie va introduce un deget înmănușat în fund pentru a simți dacă există anomalii. Poate fi utilă pentru diagnosticarea afecțiunilor la nivelul rectului și a intestinului.

Investigații suplimentare

Dacă aveți diaree persistentă iar medicul de familie nu reușește să vă găsească o cauză, v-ar putea trimite la spitalul local pentru investigații suplimentare.

Vi s-ar putea face:

- o sigmoidoscopie – se introduce un instrument numit sigmoidoscop (un tub subțire, flexibil cu o cameră și lumină în capăt) în fund și apoi în sus în intestinul gros
- o colonoscopie – o procedură similară care folosește un

tube called a colonoscope to examine your entire bowel

Treating diarrhoea

Diarrhoea will usually clear up without treatment after a few days, particularly if it's caused by an infection.

In children, diarrhoea will usually pass within 5 to 7 days and will rarely last longer than 2 weeks.

In adults, diarrhoea usually improves within 2 to 4 days, although some infections can last a week or more.

While waiting for your diarrhoea to pass, you can ease your symptoms by following the advice outlined below.

Drink fluids

It's important to drink plenty of fluids to avoid [dehydration](#), particularly if you're also vomiting. Take small, frequent sips of water.

Ideally, adults should drink a lot of liquids that contain water, salt, and sugar. Examples are water mixed with juice and soup broth. If you're drinking enough fluid, your urine will be light yellow or almost clear.

It's also very important for babies and small children not to become dehydrated. Give your child frequent sips of water, even if they are vomiting. A small amount is better than none.

Fruit juice or fizzy drinks should be avoided as they can make

tub mai larg numit colonoscop pentru a examina întregul intestin gros

Tratarea diareei

De obicei, diareea trece fără tratament după câteva zile, mai ales dacă este cauzată de o infecție.

La copii, diareea, de obicei, trece în 5 - 7 zile și rareori durează mai mult de două săptămâni.

La adulți, diareea, de obicei, se ameliorează în 2 - 4 zile, deși anumite infecții pot dura o săptămână sau mai mult.

În timp ce așteptați să vă treacă diareea, vă puteți calma simptomele urmând sfaturile descrise mai jos.

Beți lichide

Este important să veți multe lichide pentru a evita [deshidratarea](#), mai ales dacă și vomitați. Beți guri de apă mici și frecvente.

Ideal ar fi ca adulții să bea multe lichide care conțin apă, sare și zahăr. De exemplu, apă amestecată cu suc și ciorbă. Dacă beți suficiente lichide, urina ar trebui să aibă o culoare galben deschis sau aroape incoloră.

De asemenea, este foarte important pentru bebeluși și copiii mici să nu se deshidrateze. Dați copilului guri de apă frecvente, chiar dacă vomită. O cantitate mai mică este mai bună decât deloc.

Sucul de fructe și băuturile carbogazoase ar trebui evitate

diarrhoea worse in children.

If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should continue to feed them as normal.

Contact your GP immediately if you or your child develop any [symptoms of dehydration](#).

Oral rehydration solutions

Your GP or pharmacist may suggest using an oral rehydration solution (ORS) to prevent dehydration if you're at risk – for example, if you're frail or elderly. ORS can also be used to treat dehydration that has already occurred.

Rehydration solutions usually come in sachets available from your local pharmacist without a prescription. They are dissolved in water and replace salt, glucose, and other important minerals that are lost if you are dehydrated.

Children

Your GP or pharmacist may recommend giving your child an ORS if they are dehydrated or at risk of becoming dehydrated.

The usual recommendation is for your child to drink an ORS each time they have an episode of diarrhoea. The amount they should drink will depend on their size and weight.

Your pharmacist can advise you about this. The manufacturer's instructions should also give information about the recommended dose.

deoarece pot înrăutăți diareea la copii.

Dacă alăptați sau hrăniți copilul cu lapte praf și acesta are diaree, ar trebui să încercați să îl hrăniți ca în mod obișnuit.

Contactați imediat medicul de familie dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră prezentați [semne de deshidratare](#).

Soluții de rehidratare orală

Medicul de familie sau farmacistul v-ar putea sugera să folosiți o soluție de rehidratare orală (SRO) pentru prevenirea deshidratării dacă prezentați un risc – de exemplu, dacă sunteți fragil sau în vârstă. SRO-urile pot fi folosite și pentru tratarea deshidratării dacă deja s-a instalat.

Soluțiile de rehidratare vin, de obicei, în pliculețe disponibile la farmacistul local, fără prescripție. Acestea se dizolvă în apă și înlocuiesc apa, glucoza și alte minerale importante pe care le-ați pierdut prin deshidratare.

Copii

Medicul de familie sau farmacistul v-ar putea recomanda să dați copilului dumneavoastră SRO-uri dacă este deshidratat sau există riscul să se deshidrateze.

Recomandarea obișnuită este să dați copilului să bea un SRO de fiecare dată când are un episod de diaree. Cantitatea pe care ar trebui să o bea va depinde de înălțime și greutate.

Farmacistul vă poate sfătui despre asta. Instrucțiunile producătorului ar trebui, de asemenea, să vă ofere informații despre doza recomandată.

You may be able to give your baby an ORS if they become dehydrated, but check with your GP, pharmacist, or health visitor first.

Eating

Opinion is divided over when and what you should eat if you have diarrhoea. However, most experts agree you should eat solid food as soon as you feel able to. Eat small, light meals and avoid fatty or spicy foods.

Good examples are potatoes, rice, bananas, soup, and boiled vegetables. Salty foods help the most.

You don't need to eat if you've lost your appetite, but you should continue to drink fluids and eat as soon as you feel able to.

Children

If your child is dehydrated, do not give them any solid food until they have drunk enough fluids. Once they have stopped showing signs of dehydration, they can start eating their normal diet.

If your child is not dehydrated, offer them their normal diet. If they refuse to eat, continue to give them fluids and wait until their appetite returns.

Medication

Antidiarrhoeal medicines

Antidiarrhoeal medicines may help reduce your diarrhoea and slightly shorten how long it lasts. However, they're not usually

Ați putea da bebelușului dumneavoastră un SRO dacă se deshidratează dar verificați cu medicul de familie, farmacistul sau asistenta comunitară mai întâi.

Alimentația

Părerile sunt împărțite în privința alimentelor pe care ar trebui să le mâncați și când, dacă aveți diaree. Însă, majoritatea experților sunt de acord că ar trebui să consumați alimente solide imediat ce puteți. Mâncați porții mici și ușoare și evitați mâncărurile grase sau picante.

Exemple bune sunt cartofii, orezul, bananele, supa și legumele fierte. Mâncărurile sărate ajută cel mai mult.

Nu trebuie să mâncați dacă v-ați pierdut apetitul dar trebuie să continuați să beți lichide și să mâncați imediat ce puteți.

Copii

Dacă copilul dumneavoastră este deshidratat, nu îi dați niciun aliment solid până nu bea suficiente lichide. Imediat ce semnele de deshidratare au dispărut, poate începe să mănânce conform alimentației obișnuite.

Dacă copilul dumneavoastră nu este deshidratat, oferiți-i mâncarea obișnuită. Dacă refuză să mănânce, continuați să îi dați lichide și așteptați până ce îi revine apetitul.

Medicație

Medicamentele anti-diaree

Medicamentele anti-diaree pot ajuta la reducerea diareei și micșora ușor durata acesteia. Însă, în general, acestea nu sunt

necessary.

Loperamide is the main antidiarrhoeal medicine used, as it has been shown to be effective and causes few side effects.

Loperamide slows down the muscle movements in your gut so more water is absorbed from your stools. This makes your stools firmer and they're passed less frequently.

An alternative to loperamide is a different type of antidiarrhoeal medicine called racecadotril, which works by reducing the amount of water produced by the small intestine. Evidence suggests this medication may be as effective as loperamide for treating diarrhoea.

Some antidiarrhoeal medicines can be bought from a pharmacy without a prescription. Check the patient information leaflet that comes with the medicine to find out whether it's suitable for you and what dose you should take. Ask your pharmacist for advice if you're unsure.

Do not take antidiarrhoeal medicines if there is blood or mucus in your stools or you have a high temperature (fever). Instead, you should contact your GP for advice.

Most antidiarrhoeal medicines should not be given to children. Racecadotril can be used in children over 3 months old if it's combined with oral rehydration and the other measures mentioned above, although not all doctors recommend it.

necesare.

Loperamidul este principalul medicament antidiareic folosit ideoarece s-a arătat că poate fi eficient și cauzează puține efecte secundare.

Loperamid încetinește mișcările musculare la nivelul intestinelor astfel că mai multă apă este absorbită din scaune. În felul acesta, scaunele sunt mai tari și sunt eliminate mai puțin frecvent.

Un alternativ la loperamid este un alt tip de medicament numit racecadotril, care funcționează reducând nivelul de apă produs de intestinul subțire. Dovezile arată că acest medicament poate fi la fel de eficient ca și loperamidul pentru tratarea diareei.

Anumite medicamente anti-diaree pot fi cumpărate de la farmacie fără prescripție. Verificați prospectul care însoțește medicamentul pentru a afla dacă este potrivit pentru dumneavoastră și ce doză ar trebui să luați. Întrebați farmacistul dacă nu sunteți sigur.

Nu luați medicamente anti-diaree dacă observați sânge sau mucus în scaune sau aveți temperatură mare (febră). În schimb, trebuie să contactați medicul de familie pentru asistență.

Majoritatea medicamentelor anti-diaree nu ar trebui date copiilor. Racecadotrilul poate fi dat copiilor de peste 3 luni dacă este combinat cu rehidratare orală și alte măsuri menționate mai sus, deși nu toți medicii recomandă acest lucru.

Painkillers

Painkillers will not treat diarrhoea, but [paracetamol](#) or [ibuprofen](#) can help relieve a fever and a [headache](#). If necessary, you can give your child liquid paracetamol or ibuprofen.

Always read the patient information leaflet that comes with the medication to check if it's suitable for you or your child and find out the correct dose. Children under 16 years of age should not be given aspirin.

Antibiotics

Treatment with [antibiotics](#) is not recommended for diarrhoea if the cause is unknown. This is because antibiotics:

- will not work if the diarrhoea is caused by a virus
- can cause unpleasant side effects
- can become less effective at treating more serious conditions if they're repeatedly used to treat mild conditions

Antibiotics may be recommended if you have severe diarrhoea and a specific type of bacteria has been identified as the cause.

They may also be used if you have an underlying health problem, such as a weakened immune system.

Hospital treatment

Occasionally, hospital treatment may be needed if you or your child are seriously dehydrated. Treatment will involve

Calmante

Calmantele nu tratează diareea, dar [paracetamolul](#) sau [ibuprofenul](#) pot ajuta la calmarea febrei sau a [durerilor de cap](#). Dacă este nevoie puteți da copilului dumneavoastră paracetamol sau ibuprofen lichid.

Întotdeauna citiți prospectul care însoțește medicamentul pentru a verifica dacă este potrivit pentru dumneavoastră sau copilul dumneavoastră și pentru a afla care este doza corectă. Nu dați aspirină copiilor sub 16 ani.

Antibiotice

Tratamentul cu [antibiotice](#) nu este recomandat pentru diaree dacă nu se cunoaște cauza deoarece antibioticele:

- nu vor funcționa dacă diareea este cauzată de un virus
- pot cauza efecte secundare neplăcute
- pot deveni mai puțin eficiente în tratarea unei afecțiuni mai grave dacă sunt folosite des pentru tratamentul împotriva unor afecțiuni minore

Antibioticele pot fi recomandate dacă aveți diaree severă și s-a identificat un anumit tip de bacterie ca fiind cauza.

Acestea pot fi folosite și dacă aveți o altă afecțiune la bază, precum sistemul imunitar slăbit.

Tratament spitalicesc

Ocazional, tratamentul spitalicesc poate fi necesar dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți grav deshidratat. Tratamentul va presupune administrarea lichidelor

administering fluids and nutrients directly into a vein (intravenously).

Treating the underlying cause

If you've been diagnosed with a specific condition that's causing your diarrhoea, treating this may help improve your symptoms.

For example:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) can be treated with changes to your diet and medications – read more about [treating IBS](#)
- inflammatory bowel disease can be treated with medications that help reduce inflammation in the bowel
- [coeliac disease](#) can be treated by excluding foods containing gluten from your diet – read more about [treating coeliac disease](#)
- bile acid malabsorption can be treated with medication that helps stop bile building up in the digestive system

Read more about [common causes of diarrhoea](#).

Preventing diarrhoea

To prevent the spread of infections that cause diarrhoea, you should always maintain high standards of hygiene.

You should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food

și substanțelor nutritive direct în venă (intravenos).

Tratarea afecțiunii care stă la bază

Dacă ați fost diagnosticat cu o afecțiune care vă cauzează diareea, tratarea acesteia ar putea ajuta la ameliorarea simptomelor.

De exemplu:

- [sindromul colonului iritabil \(SCI\)](#) poate fi tratat prin schimbări alimentare și medicație – citiți mai multe despre [tratarea SCI](#)
- bolile inflamatorii intestinale pot fi tratate cu medicamente care ajută la reducerea inflamației la nivelul intestinului
- [boala celiacă](#) poate fi tratată excluzând din alimentație alimentele care conțin gluten – citiți mai multe despre [tratarea bolii celiace](#)
- malabsorbția acizilor biliari poate fi tratată cu medicamente care ajută la oprirea acumulării de bilă în sistemul digestiv

Citiți mai multe despre [cauze comune ale diareii](#).

Prevenirea diareii

Pentru a preveni răspândirea infecțiilor care cauzează diareea, ar trebui întotdeauna să mențineți standarde de igienă ridicate.

Ar trebui:

- să vă spălați bine pe mâini frecvent și cu apă caldă și săpun, mai ales după folosirea toaletei și înainte de prepararea mâncării

- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery or utensils with others
- wash soiled clothing and bed linen separately from other clothes and at the highest temperature possible – for example, 60C or higher for linen – after first removing any poo into the toilet
- avoid returning to work or school until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea

You or your child should also avoid swimming pools for 2 weeks after the last episode of diarrhoea.

Food hygiene

Practising good food hygiene will help avoid getting diarrhoea as a result of **food poisoning**. You can do this by:

- regularly washing your hands, surfaces and utensils with hot, soapy water
- never storing raw and cooked foods together
- making sure food is kept properly refrigerated
- always cooking your food thoroughly
- never eating food past its use-by date

Rotavirus vaccination

Rotavirus is a virus that commonly causes diarrhoea in children. A vaccine that helps protect children against rotavirus

- curățați toaleta, inclusiv mânerul și scaunul, cu dezinfectant după fiecare erupție de diaree
- evitați să folosiți aceleași prosoape, flanele, tacâmuri sau ustensile cu alții
- spălați hainele și așternuturile murdare separat de celelalte haine și la cea mai ridicată temperatură posibilă – de exemplu, 60C sau mai mult pentru așternuturi – după ce aruncați toate excrementele în toaletă mai întâi
- evitați să vă întoarceți la muncă sau la școală cel puțin 48 de ore de la ultimul episod de diaree

Atât dumneavoastră cât și copilul dumneavoastră ar trebui să evitați și piscinele timp de 2 săptămâni după ultimul episod de diaree.

Igiena alimentară

Practicarea unei bune igiene alimentare poate ajuta la evitarea diareei ca rezultat al **toxiinfecției alimentare**. Pentru a face asta:

- spălați-vă mâinile, suprafețele și ustensilele cu apă fierbinte și cu săpun în mod regulat
- nu păstrați niciodată alimente crude cu alimente gătite împreună
- asigurați-vă că alimentele sunt ținute corespunzător la frigider
- întotdeauna gătiți mâncarea în întregime
- nu consumați niciodată alimente trecute de termenul de valabilitate

Vaccinare împotriva virusului rotavirus

Rotavirusul este un virus care în mod obișnuit cauzează

is now part of the routine childhood vaccination schedule.

This vaccine is given as a liquid that's dropped into a baby's mouth. It's given in 2 doses, with the first given at 2 months and another at 3 months.

Travellers' diarrhoea

There is no vaccination that can protect you from all possible causes of travellers' diarrhoea. The best way to avoid it is to practise good food and water hygiene while abroad.

If you're travelling in a country where standards of public hygiene are low, you should avoid:

- tap water – water should be boiled for at least one minute if you're not sure whether it's safe to drink
- ice cubes and ice cream
- raw or undercooked seafood, meat, and chicken
- foods that might contain uncooked eggs, such as mayonnaise
- unpasteurised milk and dairy products, such as cheese
- fruit and vegetables with damaged skins
- salads

It's generally safe to eat or drink:

- food that has been thoroughly cooked and is served piping hot
- sealed bottles or cans of water, fizzy drinks, and alcohol

diareea la copii. Vaccinul care ajută la protejarea copiilor împotriva virusului rotavirus este acum parte din planul de vaccinare de rutină în copilărie.

Acest vaccin este dat sub formă de lichid picurat în gura bebelușului. Se dă în 2 doze, prima la 2 luni și următoarea la 3 luni.

Diareea călătorului

Nu există niciun vaccin care vă poate proteja de toate posibilele tipuri de diaree a călătorului. Cea mai bună metodă de evitare este practicarea unei bune igiene a alimentelor și a apei cât sunteți în străinătate.

Dacă călătoriți într-o țară unde standardele de igienă publică sunt joase, ar trebui să evitați:

- apa de la robinet – apa ar trebui fiartă cel puțin un minut dacă nu sunteți sigur că e bună de băut
- cuburile de gheață și înghețata
- fructele de mare, carnea și puiul crude sau negătite suficient
- alimentele care pot conține ouă crude, precum maioneza
- laptele nepasteurizat și produsele lactate, precum brânza
- fructele și legumele cu coaja afectată
- salatele

În general, puteți mânca și bea:

- alimente care au fost gătite în totalitate și sunt servite fierbinți
- apă îmbuteliată sau la cutie, băuturi carbogazoase și

- fruit and vegetables you peel yourself
- tea or coffee

If you're planning a trip abroad, check health advice for the countries you will be travelling to. You can do this by visiting [NHS Fit for Travel](#) and [National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\)](#) websites.

alcool

- fructe și legume pe care le decojiți singur
- ceai și cafea

Dacă plănuți o excursie în străinătate, verificați sfaturile de sănătate pentru țările în care veți călători. Puteți face acest lucru vizitând site-urile web [NHS Fit for Travel](#) și [National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\)](#).