

Kõhulahtisus on rooja konsistentsi muutus (puderjas või vedel) ja/või roojamise sagenemine (3 või enam korda 24h jooksul). Vastsündinutel esineb sagedamini rooja konsistentsi muutus.

Koos kõhulahtisusega võivad tihti kaasneda teised haigustunnused: iiveldus, oksendamine, kõhuvalu, palavik.

Kodune ravi:

Kõhulahtisuse ja oksendamisega kaasneb vedeliku kadu (dehüdratatsioon). Seetõttu on kodusel ravil kõige olulisem vedelikukao taastamine e rehüdratatsioon.

Kui keel ja suuõõne ja silma limaskestad on kuivad, on vedelikutarbimine olnud ebapiisav.

- Soovitatav on juua jooke, nagu puhas vesi, mineraalvesi, lahjendatud mahl, tee (N. kummelitee), köögiviljapuljong ja mahlajook.
Juua ei tohiks magusaid karastusjooke, kuna need võivad süvendada kõhulahtisust. Vältida piimatoodete tarbimist!
- Toitu võib süüa väikeses koguses. Söömine ei halvenda kõhulahtisust.

Esimestel haiguspäevadel tuleks süüa kergesti seeditavaid toite, mis poleks liiga soolased, magusad ega vürtsikad. Hästi sobivad näiteks: kaerahelbe- või riisipuder; banaan; valge riis (ilma lisanditeta); sai ja röstsai; keedukartul; kõrsikud, kreekerid, kissell.

- Dehüdratsiooni saab ennetada ja ravida apteegis saadaolevate vedeliku ja soolatasakaalu taastavate toodetega.
- **Lastel, eakatel ja kaasuvate haigustega inimestel on soodumus dehüdratsioonist tingitud tüsistusteks ning neid tuleb eriti hoolikalt jälgida.**

• *Haigete eest hoolitsemisel tuleb jälgida hügieenireegleid, sest paljud haigustekitajad levivad fekaal-oraaalsel teel st mustade käte vahendusel. Haigustekitajad levivad väljaheitega, nakkusohtlikud võivad olla ka oksemassid. Seetõttu tuleb nende käsitlemisel olla hoolas ja pesta enda käsi pärast sooja vee ja seebiga, sh mähkmete või voodilinad vahetamise järgselt.*

• *Haigel peaks olema eraldi sööginõud.*

• *Ruumide, sh tualettruumide puhastamisel kasutada desinfitseerivaid puhastusaineid. Puhastada tuleb ka neid pindu, mida kätega sageli kasutatakse N: ukseingid*

NB! Pärast tualetis käimist ning alati enne toiduainete katsumist tuleb käsi pesta sooja vee ja seebiga! Käsi kuivatada ühekordsete paberrättidega, kuni kõhulahtisus või selle võimalik põhjustaja püsib.

Võta ühendust oma perearstikeskusega:

- Kui senised kaebused ei vähene või seisund halveneb
- Kui tekib verine kõhulahtisus!

Kutsu kiirabi/pöördu EMOsse, kui:

- Haigestunud on alla 6 kuu vanune laps
- Tekkinud on äärmuslik nõrkus, jõuetus
- Enesetunde järsk halvenemine
- Palavikualandjatele allumatu püsiv üle 38,5 °C palavik, eriti eakatel ja lastel
- Esineb lakkamatu oksendamine, kõhulahtisus
- Inimene ei suuda iseseisvalt suukaudu vedelikku tarbida