

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Diarré

Med diarré menas att du har avföring oftare än vanligt och att avföringen är lös. Du kan även få ont i magen, blod i avföringen, gaser, feber med mera. Diarré är oftast inte farligt.

Det finns många möjliga orsaker till diarré. Den kan till exempel orsakas av något du har ätit, att du är förstoppad eller av vissa läkemedel och behandlingar.

Besvären kan lindras med egenvård och ibland behandling med läkemedel. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

Råd vid diarré

- Drink mindre kaffe.
- Var noga med att du får i dig vätska. Om du har många eller stora diarréer behöver du dricka extra vatten för att ersätta förlorad vätska. Några glas mer än vanligt räcker oftast.
- Var noga med att du får i dig salter. Använd vätskeersättning om du har upprepade diarréer, för att ersätta förlorade salter. Det finns att köpa receptfritt på apoteket.
- Om du har långvarig diarré kan tarmen få svårt att bryta ner laktos (mjölksocker). Prova då att äta laktosfria mjölkprodukter.
- Ät långsamt och tugga maten noga, så att den är bearbetad när den når mag- och tarmkanalen.
- Ät mindre av svårsmälta livsmedel, till exempel baljväxter, fruktskal, frukthinnor och hela korn och frön. Ät i stället kokta grönsaker, skalad frukt eller fruktmos.
- Undvik fet och starkt kryddad mat.
- Undvik produkter som innehåller sötningsmedel, till exempel maltitol och xylitol som finns i sockerfria tuggummin och halstabletter.
- Välj vitt ris och mat gjord på vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, i stället för fullkornsprodukter.
- Om det svider eller gör ont i ändtarmen kan du
 - använda mjukt toalettpapper eller duscha efter toalettbesök i stället för att torka med papper
 - klaptorka dig efter duschen i stället för att gnida
 - smörja dig regelbundet runt ändtarmsöppningen med en fet kräm eller salva.
- Det finns läkemedel för att stoppa diarrén tillfälligt, till exempel inför en flygres. Prata med din läkare innan du tar ett sådant läkemedel.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har fler än fyra diarréer per dygn.
- Om du har blodiga diarréer.
- Om du har mörk och illaluktande diarré.
- Om du har diarré och samtidigt feber eller frossa.
- Om du har diarré och samtidigt ont i magen.

Vid vissa behandlingar får du särskilda instruktioner om när du behöver höra av dig till vården.