

Діарея

У цій статті

- Симптоми діареї
- Що таке діарея?
- Як лікувати діарею?
- Як запобігти діареї?

Симптоми діареї

Якщо у вашої дитини:

- ▶ дефекація стала частішою, а випорожнення рідшими, ніж зазвичай.

Зверніться до лікаря, якщо у вашої дитини:

- ▶ вік менше 6 місяців;
- ▶ діарея триває понад 5 днів.

Негайно зверніться до відділення невідкладної допомоги, якщо у вашої дитини:

- ▶ висока температура;
- ▶ у випорожненнях є кров або слиз;
- ▶ дефекація понад 7–10 разів на день;
- ▶ рідше сечовиділення;
- ▶ біль у животі;
- ▶ є ознаки зневоднення (сухість у роті, плач без сліз, запале тім'ячко у немовлят, дуже темна сеча, запалі очі).

Що таке діарея?

Діарея — це **лише симптом**, а не хвороба. Вона характеризується **збільшенням частоти випорожнень, які можуть бути рідкими**. Її можуть спричиняти:

- ▶ віруси, як-от ротавірус;
- ▶ бактерії, як-от кишкова паличка, сальмонела, кампілобактер і шигела;
- ▶ паразити, як-от лямблії;
- ▶ дисбаланс кишкової флори, викликаний прийомом антибіотиків;
- ▶ реакція на певні харчові продукти (наприклад, глютен, лактоза, штучні підсолоджувачі);
- ▶ розлади травної системи різного ступеня тяжкості (трапляються рідше).

Діарея не пов'язана з прорізуванням зубів...

Всупереч поширеній думці, під час прорізування зубів дитина не хворіє і в неї не підвищується температура. Якщо у вашої дитини діарея або підвищена температура, уважно стежте, чи не погіршується її стан.

Можливе ускладнення діареї

Основним ускладненням діареї є зневоднення. У немовлят віком від 0 до 12 місяців зневоднення може виникнути дуже швидко, особливо якщо діарея має інфекційне походження, тобто спричинена вірусом або бактерією. **Дитина із зневодненням потребує негайного лікування.**

Вік: діарея може виникати в будь-якому віці, але частіше трапляється у дітей до 5 років.

Тривалість захворювання: якщо діарея має вірусне походження, вона зазвичай триває від 3 до 5 днів. Проте часто дефекація нормалізується лише через тиждень. У разі бактеріальної або паразитарної діареї відновлення може тривати довше, залежно від ефективності лікування.

Період заразності: незалежно від причини, діарея є заразною протягом усього періоду її проявів у дитини, а в разі бактеріального походження — навіть довше.

Шляхи зараження: Вірусна діарея передається через прямий контакт (блювання або кал) або непрямий контакт через заражені поверхні та предмети (рушники, ганчірки, сидіння унітаза, посуд, іграшки тощо). Бактеріальна діарея передається через забруднену воду або їжу, а іноді також від людини до людини фекально-оральним шляхом. Паразитарна діарея (наприклад, спричинена паразитом *Giardia*) передається від людини до людини фекально-оральним шляхом або через вживання забрудненої води.

Період ізоляції: Якщо дитина не може відвідувати дитячий садок чи школу, якщо випорожнення протікають через підгузок або якщо вона не встигає користуватися туалетом для кожного акта дефекації, бажано залишити її вдома. Дитина може відвідувати дитячий садок чи школу навіть за наявності частих і доволі рідких випорожнень. У такому разі особливо важливо ретельно мити руки, щоб зменшити ризик передавання інфекції. Якщо діарея має бактеріальне або паразитарне походження, дитина може повернутися до дитячого садка чи школи лише після отримання негативних результатів бактеріологічного дослідження калу.

Як лікувати діарею?

У більшості випадків **вірусна діарея не вимагає антивірусного лікування**, а її симптоми минають самостійно протягом декількох днів. Однак слід уважно стежити за ознаками зневоднення.

Водночас **у деяких випадках бактеріальної інфекції може знадобитися лікування антибіотиками**. Якщо причиною діареї є паразит, потрібне протипаразитарне лікування.

Не давайте дитині безрецептурні ліки проти діареї. Вони можуть погіршити стан і спричинити серйозні проблеми.

Вірусна чи бактеріальна?

Зазвичай гастроентерит, викликаний вірусами, починається з блювоти, на відміну від бактеріального гастроентериту, при якому це відбувається рідше. А от температура зазвичай вища, біль у животі інтенсивніший, часто схожий на судоми. У калі можуть бути сліди крові.

Чи можна дитині з діареєю пити молоко?

Наразі доведено, що **вживання молока не посилює діарею**. Тому можна не виключати молоко з раціону дитини, крім випадків тяжкої або тривалої діареї (понад 7 днів).

Протягом перших 24 годин діареї рекомендується чергувати молоко з електролітичним розчином для відновлення водного балансу. Немовлятам на грудному вигодовуванні слід і надалі давати грудне молоко, зменшивши тривалість годувань і збільшивши їх періодичність.

Чим годувати дитину у разі діареї?

Харчування має залишатися **максимально звичним для дитини**. Немає потреби переводити дитину на рідку дієту, якщо немає блювання. Водночас **важливо давати дитині достатньо рідини**, щоб запобігти зневодненню.

Якщо дитина погано їсть, давайте їй легкі страви невеликими порціями 5–6 разів на день. Віддавайте перевагу стравам, що легко перетравлюються, як-от бульйони, підсмажений хліб, яйця, курка, рис, морквяне або яблучне пюре без цукру й банани. **Однак уникайте надто жирної, дуже солодкої або гострої їжі.**

Як запобігти зневодненню

Від народження до 6 місяців

- ▶ **Якщо ви годуєте дитину грудьми**, годуйте її частіше, але коротшими прийомами. Якщо дитині важко смоктати через втому або нудоту, можна давати зціджене грудне молоко ложкою, зі шприца або з чашки. Якщо дитина блює, можна чергувати грудне вигодовування з даванням електролітного розчину для регідратації з пляшечки.
- ▶ **Якщо ви годуєте дитину з пляшечки**, продовжуйте давати їй звичну суміш у звичайній кількості. Якщо діарея супроводжується блювотою, давайте рідину частіше, але невеликими порціями. Давайте по черзі звичну суміш і електролітний розчин для регідратації. Не змінюйте концентрацію дитячої суміші.

Електролітний розчин допомагає швидше відновити водний баланс, особливо якщо грудне молоко або дитяча суміш погано переносяться.

У дітей старше 6 місяців

- ▶ У разі частого блювання можна давати електролітний розчин для відновлення водного балансу.
- ▶ Протягом перших 24 годин діареї можна по черзі давати грудне молоко, дитячу суміш або молоко з розчином для відновлення водного балансу.
- ▶ Не давайте дитині газовані напої та соки (яблучний, грушевий, виноградний чи сливовий), адже вони мають проносний ефект.

Щоб запобігти зневодненню, давайте дитині багато рідини через короткі проміжки часу. Необхідна кількість рідини залежить від віку.

- ▶ **До 6 місяців:** від 30 до 90 мл (1–3 унції) на годину, тобто приблизно 5 мл (1 чайна ложка) що 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини й інтервали прийому залежно від переносимості немовлям.
- ▶ **Від 6 місяців до 2 років:** від 90 до 125 мл (3 або 4 унції) на годину, тобто приблизно 10 мл (2 чайні ложки) що 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини й інтервали прийому залежно від переносимості дитиною.
- ▶ **Старше 2 років:** від 125 до 250 мл (від 4 до 8 унцій) на годину, тобто приблизно 15 мл (1 столова ложка) що 5 хвилин. Поступово збільшуйте кількість рідини й інтервали прийому залежно від переносимості дитиною.

Якщо немовля відмовляється пити розчин для відновлення водного балансу з пляшечки, давайте його за допомогою піпетки, шприца, маленької ложки або чашки.

Електролітичні розчини, що продаються в аптеках

Електролітичні розчини, що продаються в аптеках (наприклад: Pedialyte, Gastrolyte) застосовують для запобігання зневодненню та втраті важливих мінеральних солей (електролітів) в організмі дитини. Після відкриття упаковки розчин потрібно зберігати в холодильнику не довше 48 годин. Пакетики з порошком або розчини у вигляді льоду зберігаються довше. Перевіряйте терміни придатності.

Якщо у вас немає під рукою електролітного розчину, ви можете самостійно приготувати його вдома. Для цього чітко дотримуйтеся наступних пропорцій:

Якщо у вас немає можливості швидко придбати розчин електроліту, його можна самостійно приготувати вдома. Чітко дотримуйтеся наступних пропорцій:

- ▶ 360 мл (12 унцій) чистого апельсинового соку (без додавання цукру);
- ▶ 600 мл (20 унцій) охолодженої кип'яченої води;
- ▶ 2,5 мл (1/2 чайної ложки) солі.

При діарейі не слід використовувати ці препарати довше, ніж 12–24 години. Тверду їжу слід вводити в раціон якомога швидше.

Як запобігти діарейі?

- ▶ **Дотримуйтеся графіка щеплень**, щоб ваша дитина отримала дві обидві передбачені дози пероральної вакцини проти ротавірусного гастроентериту (Ротарікс) на 2-му й 4-му місяці життя.
- ▶ **Стежте, щоб дитина ретельно й часто мила руки**, особливо після туалету й перед їжею (якщо вона замала, допомагайте їй).
- ▶ **Ретельно очищайте поверхні у вбиральні**, щоб усунути мікроорганізми, здатні викликати захворювання.
- ▶ Перед приготуванням **мийте фрукти й овочі під проточною водою**.
- ▶ **Ретельно очищайте всі кухонні прилади й робочі поверхні** після контакту з сирим м'ясом, птицею або рибою. Кладіть м'ясо в холодильник якомога швидше після покупки. Готуйте м'ясо до повної готовності та ставте його до холодильника одразу після прийому їжі.
- ▶ **Не вживайте воду, якщо ви не впевнені, що вона придатна для пиття**. Під час перебування за кордоном, особливо в країнах, що розвиваються, не пийте воду з-під крана. Використовуйте бутильовану воду навіть для чищення зубів.
- ▶ **Не мийте миски й лотки для домашніх тварин у кухонній раковині** та тримайте їх якомога далі від місць зберігання, приготування або споживання їжі.

Полегшення подразнення шкіри сідниць

Під час діарейі через часті випорожнення шкіра в ділянці сідниць може подразнюватися. Щоб зменшити подразнення, наносьте крем з оксидом цинку (наприклад, ZincsofahMD) або захисну пасту для шкіри. Якщо дитину турбує свербіж у ділянці сідниць, можна нанести крем на основі вівса AveenoMD. Не використовуйте вологі серветки для очищення шкіри, оскільки вони можуть посилити подразнення. Краще очищайте сідниці м'якою серветкою (рушником), водою та м'яким милом. Після цього обережно промокніть шкіру рушником без розтирання.

Науковий редактор: д-р Доктор Анн-Клод Бернар-Боннен, педіатр

Пошук і підготовка матеріалу: Команда Naître et grandir

Оновлено: червень 2025 року

Джерела й посилання

Примітка: гіперпосилання на інші вебсайти не оновлюються постійно. Тому деякі з них можуть бути недоступними. У такому разі просимо вас скористатися інструментами пошуку, щоб знайти потрібну інформацію.

- ▶ BILLEAU, Audrey La maman infirmière à la rescousse : tous les bobos et les soins des enfants de 0 à 6 ans. (Мама-медсестра на допомогу: усі дитячі хвороби й догляд за дітьми від 0 до 6 років.) Монреаль, видавництво Les Éditions de l'Homme, 2025 р., 232 с.
- ▶ УКЦ СЕН-ЖЮСТІН. Гастроентерит: інформація для батьків. 2010 р. chusj.org
- ▶ ДОРЕ, Ніколь і Даніель ЛЕ ХЕНАФФ «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років. Практичний посібник для батьків». Квебек, Національний інститут охорони здоров'я Квебеку, Квебек.insrq.qc.ca
- ▶ УРЯД ПРОВІНЦІЇ КВЕБЕК Гастроентерит. 2023 р. quebec.ca
- ▶ УРЯД ПРОВІНЦІЇ КВЕБЕК Programme québécois d'immunisation (Програма імунізації Квебеку). 2024 р. quebec.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Профілактика й лікування діареї та зневоднення в дітей 2018 р. soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Безпека харчових продуктів у домашніх умовах. 2020р. soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ ФРІДМАН, Стівен, та ін. «Багатоцентрове дослідження комбінованого пробіотика для дітей із гастроентеритом», The New England Journal of Medicine, вип. 379, № 21, 2018 р., с. 2015–2026. nejm.org
- ▶ ГУАРІНО, Альфредо, та інші «Доказові настанови Європейського товариства дитячої гастроентерології, гепатології та харчування / Європейського товариства дитячих інфекційних хвороб щодо ведення гострого гастроентериту у дітей в Європі: оновлення 2014 року», Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, вип. 59, № 1, 2014 р., с. 132–152. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ KIDSHEALTH. Діарея. 2021 р. kidshealth.org
- ▶ MAYO CLINIC. Діарея. 2023 р. mayoclinic.org
- ▶ MAYO CLINIC. Діарея, викликана прийомом антибіотиків. 2021 р. mayoclinic.org
- ▶ ШНАДОВЕР, Давід, та інші «Lactobacillus rhamnosus GG і плацебо при гострому гастроентериті в дітей», The New England Journal of Medicine, вип. 379, № 21, 2018 р., с. 2002–2014. nejm.org
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Застосування пробіотиків у педіатричній практиці. 2022 р. cps.ca