

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

## **HASMENÉS: AKUT HASMENÉS FELNŐTT KORBAN**

### **Mi a hasmenés?**

A hasmenés híg, vizes, bűzös széklet gyakori ürítése. Tünet, nem betegség. Gyakran társul hozzá görcsös hasi fájdalom, és/vagy hányás.

### **Mi okozza?**

A hasmenést legtöbbször vírusos, vagy bakteriális fertőzés okozza. A hasmenéses esemény legtöbbször annyira rövid ideig tart, hogy nincs szükség az ok felderítésére. Ha azonban 12 óránál hosszabb ideig fennáll, orvoshoz kell vele fordulni.

Kizárandó néhány ritka kórok: ételmérgezés, tífusz, Giardia, amőba-fertőzés. Ha külföldi tartózkodás során, vagy onnan hazatérve betegszik meg hasmenésben, mindenképpen ki kell deríteni az okát.

További oka lehet „vakbél”-, azaz féregnyúlvány gyulladás, túl bőséges étkezés, szeszfogyasztás, lelki izgalom, vagy túl sok C-vitamin bevétele. Néhány gyógyszer mellékhatásaként is jelentkezhet hasmenés.

### **Hogyan kezelik?**

#### **Nyugalom**

Belei és egész személye nyugalmat igényel. A hasmenés megszűntéig legjobb felfüggeszteni megszokott tevékenységeit.

#### **Étrend**

Igen fontos a koplalás a hasmenés megszűntéig, de apró adagokban sokszor fogyasszon vizet, teát (igen jó bélfertőtlenítő a kamilla tea). A teát kis mézzel, esetleg cukorral ízesítse. Ezután egyen zsírszegény ételeket, főtt krumplit, főtt rizst, kétszersültet, ropit, később sovány, főtt csirkehúst, húslevest. Legvégül, fokozatosan térjen csak vissza a tejtermékekhez, egyéb húsfélékhez és (különösen a savas) gyümölcsökhöz.

Hasmenéses betegség alatt ne fogyasszon alkoholt, kávé, fekete teát, zsírban sült, illetve erősen fűszerezett ételeket, nyers zöldséget és gyümölcsöt. Ne dohányozzon!

#### **Gyógyszerek**

A hasmenés legtöbbször gyógyszeres kezelés nélkül is megszűnik. Gyógyszereket, székletfogókat is csak orvos javaslatára szedjen! Antibiotikumot kizárólag orvos utasítására szedjen. Antibiotikum felesleges szedése csak ronthat az állapotán!

### **FONTOS TUDNIVALÓK**

- Hasmenéskor koplaljon, de apránként sok folyadékot fogyasszon!
- Ha Ön cukorbeteg (különösen, ha inzullinnal kezelik) hasmenés, hányás esetén forduljon orvoshoz!
- Ha a hasmenés erős hasi fájdalommal, lázzal vagy többszöri hányással társul, forduljon orvoshoz!