

Ripulin ja/tai oksennustaudin kotihoito-ohje

Viruksen aiheuttaman ripulin ja oksentelun oireet helpottavat yleensä parin vuorokauden kuluessa. Tauti on yleensä käsien, ruoan tai veden välityksellä elimistöön päässeiden mikrobien aiheuttama.

Kotihoito-ohjeet:

Ripuloinnin ja/tai oksentelun aikana korostuu hyvä käsihygienia. Hyvällä käsihygienialla estetään taudin tarttuminen muihin perheenjäseniin. Oksentamisen/ripuloinnin jälkeen kädet pestään hyvin ja kuivataan mielellään kertakäyttöpaperipyyhkeellä.

Kotihoidon kulmakivi on riittävä, runsas nesteytys. Vältä makeita juomia. Sopivia juomia ovat laimeat mehut, tee, kivennäisvesi ja vesi. Myös marjakeitot ja -kiisselit sekä liha- ja kasvisliemet ovat sopivia. Nauti lusikallinen kylmää vettä 5–10 minuutin välein, jos mikään ei pysy sisälläsi. Voit korvata nestehukkaa myös apteekista saatavilla juomajauheilla. Ne sisältävät nestetasapainon tukemiseen tarvittavia hivenaineita ja rauhoittavat suoliston toimintaa.

Ripuloinnin ja/tai oksentelun aikana on pyrittävä syömään kevyttä ja hyvin sulavaa ruokaa pieninä annoksina. Ripulia pahentavia ruokia ja juomia ovat maito, makeutusaineita sisältävät juomat ja ruoat. Tuore leipä, leivonnaiset, rasvainen ja käristetty ruoka pahentavat oireita. Myös kasviksista herneitä, kaalia, sipulia, lanttua, papuja, sieniä ja parsaa on syytä ripuloinnin ja/tai oksentelun aikana välttää.

Ripulin kotihoidon tueksi voit hakea apteekista ilman reseptiä oireita helpottavia valmisteita kuten ripulijuomia ja/tai loperamidia, jotka rauhoittavat suolistoa. Loperamidia ei tule käyttää, jos epäillään bakteeriperäistä tautia. Lue aina tuoteseloste ja käyttöohje ennen lääkkeen käyttöä!

Jos sinulla on kuumetta, voit ottaa parasetamolia kuumelääkkeeksi lääkepakkauksessa olevan ohjeen mukaisesti, mikäli sitä olet muutoinkin voinut käyttää.

Milloin otettava yhteyttä terveydenhuoltoon?

- Jos yleisvointisi heikkenee
- Jos et pysty juomaan riittävästi ja ilmenee merkkejä nestevajauksesta: virtsamäärät ovat vähentyneet, kieli ja iho ovat kuivat, yleistila on heikko tai silmät ovat kuopalla
- Jos sinulla on kovaa vatsakipua
- Jos ripuli on veristä tai se kestää yli viikon
- Jos sinulla on diabetes, ja veren sokeriarvot eivät pysy kohtuullisissa lukemissa.
- Jos käytössä on tai on äskettäin ollut mikrobilääkitys ja sinulla on kuumetta sekä ripuli
- Jos olet käynyt ulkomailla juuri ennen taudin alkua tai tauti on alkanut ulkomaanmatkan aikana
- Jos potilas on lapsi tai vanhus, jolla on voimakasta ripulia. Heille ripuli voi aiheuttaa nopeasti nestehukan, joka voi olla hengenvaarallinen.

Edellä mainituissa tilanteissa ota ensisijaisesti yhteyttä omalle terveysasemallesi. Sen kiinni ollessa soita päivystyksen puhelinneuvontaan p.116117.

Ravitsemushoito ripulin ja/tai oksennustaudin aikana

Ripuli voi johtaa varsin nopeasti nestetasapainon häiriöön ja kuivumiseen. Ruokavaliolla ehkäistään suola- ja nestetasapainon häiriötä ja ripulin helpottaessa palataan asteittain normaaliin ruokailuun.

1. Huolehdi riittävästä juomisesta.

Aikuisilla tämä määrä on vähintään 2-3 litraa nestettä päivässä.

Sopivaa juomista ovat laimea mehu, kivennäisvesi, liha- tai kasvisliemi, vesi, kofeiiniton virvoitusjuoma, mehukeitot, tee.

Jos ripuli kestää useita päiviä nestehukan voi korvata laimeilla urheilujuomilla (2,5 -5 % sokeria) tai apteekin neste- ja suolatasapainoa korjaavilla juomilla.

Vastaavan juoman voi valmistaa myös itse sekoittamalla 1 litraan vettä:

$\frac{3}{4}$ tl suolaa, 1 tl leivinsoodaa, 4 tl sokeria ja 2,5 dl appelsiinitäysmehua.

2. Ripuli voi heikentää ruokahalua. On tärkeää yrittää syödä parin tunnin välein, vaikka vähänkin.

Useimmille sopivia ruoka-aineita ovat:

- kuivat leivät (näkkäri, korput, voileipäkeksit)
- puurot
- marjakeitot ja -kiisselit
- hedelmä- ja marjasoseet
- keitetty peruna, peruna- ja kasvissoseet
- haudutettu ja keitetty kala ja liha
- hapanmaitovalmisteet (jogurtti, viili, piimä)
- laktoositon maitojuoma

3. Ripulia voivat pahentaa:

- kahvi, kofeiinipitoiset juomat, kolajuomat
- virvoitusjuomat, täysmehut (korkea sokeripitoisuus lisää ripulia)
- maito (laktoosin sieto saattaa olla tilapäisesti heikentynyt)
- kylmät ja kuumat juomat
- rasvaiset ja kärkevät ruuat
- tuore leipä ja leivonnaiset
- karkeakuituiset kasvikset (herneet, pavut, sipuli, lanttu, kaalit, sienet, parsat, pähkinät)
- ksylitolia, maltitolia ja sorbitolia sisältävät tuotteet
- runsas kypsentämättömien kasvisten käyttö