

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarréia (fezes muito mole ou aguada)

Diarrhea is:

- loose or watery stools
- more than your usual number of bowel movements in a day.

Radiation to the abdomen and chemotherapy can cause diarrhea.

Diarrhea can cause dehydration which means extreme loss of body fluids. This can be very serious if left untreated.

Diarréia é:

- fezes muito mole ou aguada
- evacuar mais que o normal durante o dia.

Radiação no abdome e quimioterapia podem causar diarréia.

Diarréia pode causar desidratação o que significa que ocorre uma perda extrema de líquidos do corpo. Isso pode ser muito sério se não for tratado.

Call your nurse or doctor if you have diarrhea and:

- feel dizzy
- have a fever of 38°C or 100.4°F
- have blood in your diarrhea
- can not drink fluids and keep them down
- have dark yellow urine
- have a sore or bleeding rectal area
- have more than two loose watery stools per day
- have abdominal pain

Your nurse or doctor will suggest you take medication such as Immodium to help with diarrhea. Follow the package instructions or take as recommended by your doctor.

Telefone para a sua enfermeira ou médico se tiver diarréia e:

- sentir-se tonta
- tiver uma febre de 38°C ou 100.4°F
- a sua diarréia tiver sangue
- não conseguir reter os líquidos que ingere
- a urina estiver amarela escuro
- inflamação ou sangramento na área rectal
- tiver mais de duas evacuações aguadas por dia
- tiver dores abdominais.

A sua enfermeira ou médico vai sugerir-lhe que tome medicamentos como Immodium, para ajudar a parar a diarréia. Siga as instruções da embalagem ou tome de acordo com a recomendação do seu médico.

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarréia (fezes muito mole ou aguada)

Tips to help you with diarrhea:

- Sip fluids slowly and try to drink a variety of fluids over the day to prevent dehydration.
- Eat three to five small meals per day. Try bananas, white rice, applesauce and white toast as they are easy to digest.
- Avoid caffeine, alcohol, greasy foods and milk products.
- Limit high fiber foods like whole grain breads, cereals, fruits and vegetables, nuts and seeds.

When the diarrhea stops start your usual diet slowly.

Informação para ajudar a parar a diarréia:

- Devagar tome pequenos goles de líquidos durante o dia e tente tomar uma variedade de fluidos para prevenir a desidratação.
- Coma de três a cinco pequenas refeições por dia. Tente bananas, arroz branco, purê de maçã e torrada de pão branco porque estes são alimentos de fácil digestão.
- Evite cafeína, álcool, comida com gorduras e produtos derivados de leite.
- Limite alimentos com alto teor de fibra, como o pão integral, cereais, frutas e vegetais, nozes, castanhas, amêndoas e sementes em geral.

Quando a diarréia parar, você recomeça devagar a sua dieta habitual.