

Diarrhea (loose or watery stool)

Tiêu chảy (phân lỏng hoặc nước)

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.

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.

Tiêu chảy là:

- phân lỏng hoặc nước.
- đại tiện nhiều lần hơn bình thường trong ngày.

Tiếp nhận xạ trị ở bụng và tiếp nhận hóa trị có thể gây tiêu chảy.

Tiêu chảy có thể gây mất nước trầm trọng cho cơ thể. Điều này có thể trở nên trầm trọng nếu không chữa trị.

Hãy gọi cho y tá hoặc bác sĩ nếu bạn bị tiêu chảy và:

- cảm thấy chóng mặt
- bị sốt 38°C hoặc 100.4° F
- tiêu chảy có máu
- không thể uống và giữ nước trong cơ thể
- có nước tiểu màu vàng đậm
- bị đau và chảy máu ở hậu môn
- tiêu chảy hơn hai lần một ngày
- đau bụng

Y tá hoặc bác sĩ sẽ chỉ định bạn dùng thuốc Immodium để trị tiêu chảy. Uống thuốc theo hướng dẫn trong hộp thuốc hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Diarrhea (loose or watery stool)

Tiêu chảy (phân lỏng hoặc nước)

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.

Một vài lời khuyên giúp bạn trị tiêu chảy:

- Uống từ từ từng ngụm nhỏ và cố gắng uống các loại nước khác nhau trong ngày để tránh mất nước.
- Ăn từ ba đến năm bữa nhỏ một ngày. Cố gắng ăn chuối, cơm trắng, táo nghiền và bánh mì trắng nướng vì chúng dễ tiêu hóa.
- Tránh dùng thực phẩm có chất cafe, rượu, mỡ và các sản phẩm của sữa.
- Giảm thực phẩm có nhiều chất xơ như bánh mì bằng lúa mạch, cereal, rau quả, và các loại hạt.

Khi dứt tiêu chảy nên dần dần ăn uống theo chế độ bình thường.