

English	Polish	Polski
<p data-bbox="94 185 394 236">Diarrhoea</p> <p data-bbox="94 293 465 335">About diarrhoea</p> <p data-bbox="94 402 1025 478">Diarrhoea is passing looser or more frequent stools than is normal for you.</p> <p data-bbox="94 545 1079 660">It affects most people from time to time and is usually nothing to worry about. However, it can be distressing and unpleasant until it passes, which normally takes a few days to a week.</p> <p data-bbox="94 718 645 759">What causes diarrhoea?</p> <p data-bbox="94 788 1102 903">There are many different causes of diarrhoea, but a bowel infection (gastroenteritis) is a common cause in both adults and children.</p> <p data-bbox="94 944 631 979">Gastroenteritis can be caused by:</p> <ul data-bbox="143 1021 1075 1289" style="list-style-type: none"> • a virus – such as norovirus or rotavirus • bacteria – such as campylobacter and Escherichia coli (E. coli), which are often picked up from contaminated food • a parasite – such as the parasite that causes giardiasis, which is spread in contaminated water <p data-bbox="94 1311 1008 1385">These infections can sometimes be caught during travel abroad, particularly to areas with poor standards of public</p>	<p data-bbox="1133 185 1420 236">Biegunka</p> <p data-bbox="1133 293 1796 335">Informacje na temat biegunki</p> <p data-bbox="1133 383 2007 459">Biegunką nazywamy wydalanie luźniejszego stolca lub częstszą potrzebę oddawania stolca niż zwykle.</p> <p data-bbox="1133 497 2105 660">Większość ludzi od czasu do czasu ma biegunkę i zazwyczaj nie ma się czym martwić. Jednakże biegunka może być stresująca i nieprzyjemna dopóki nie przejdzie, zazwyczaj zajmuje to od kilku dni do tygodnia.</p> <p data-bbox="1133 718 1675 759">Co wywołuje biegunkę?</p> <p data-bbox="1133 788 2007 903">Jest wiele różnych przyczyn biegunki, ale infekcja jelit (zapalenie żołądka i jelit) to powszechna jej przyczyna, zarówno u dorosłych jak i dzieci.</p> <p data-bbox="1133 944 1760 979">Zapalenie żołądka i jelit może wywołać:</p> <ul data-bbox="1182 1021 2101 1289" style="list-style-type: none"> • wirus – taki jak norowirus lub rotawirus • bakteria – taka jak campylobacter i Escherichia coli (E. coli), które często można spożyć ze skażonym pokarmem • pasożyt – taki jak pasożyt, który wywołuje giardiozę, który jest roznoszony przez skażoną wodę <p data-bbox="1133 1311 2060 1385">Te infekcje można czasami złapać podczas podróży za granicą, zwłaszcza w rejonach, gdzie jest kiepski standard</p>	

hygiene. This is known as travellers' diarrhoea.

Diarrhoea can also be the result of anxiety, a [food allergy](#), medication, or a long-term condition, such as [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#).

What to do if you have diarrhoea

Most cases of diarrhoea clear up after a few days without treatment, and you may not need to see your GP.

However, diarrhoea can lead to [dehydration](#), so you should drink plenty of fluids – small, frequent sips of water – until it passes. It's very important that babies and small children do not become dehydrated.

Your pharmacist may suggest you use an oral rehydration solution (ORS) if you or your child are particularly at risk of dehydration.

You should eat solid food as soon as you feel able to. If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should try to feed them as normal.

Stay at home until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea to prevent spreading any infection to others.

Medications to reduce diarrhoea, such as loperamide, are available. However, these are not usually necessary, and most types should not be given to children.

higieny publicznej. Jest to znane jako biegunka podróżnika.

Biegunka może także zostać wywołana przez nerwicę, [alergie pokarmowa](#), leki, lub schorzenie długoterminowe takie jak [zespół jelita drażliwego \(IBS\)](#).

Co mam zrobić, jeśli mam biegunkę

W większości przypadków biegunka przechodzi sama, po kilku dniach, bez żadnego leczenia, a zatem być może nie musisz iść do lekarza rodzinnego.

Jednakże biegunka może prowadzić do [odwodnienia](#), a zatem należy pić dużo płynów – nieduże i częste łyki wody – aż przejdzie. Bardzo ważne jest, aby niemowlaki i małe dzieci się nie odwodniły.

Twój farmaceuta może zasugerować, aby korzystać z doustnego roztworu do rehydracji, jeśli Ty, lub Twoje dziecko, jesteście szczególnie narażeni na odwodnienie.

Należy jeść pokarmy stałe, gdy tylko poczujesz, że możesz je jeść. Jeśli karmisz swoje dziecko piersią lub butelką i one mają biegunkę, próbuj je karmić normalnie.

Pozostań w domu przez co najmniej 48 godzin po ostatnim epizodzie biegunki, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji na inne osoby.

Można kupić leki przeciwbiegunkowe takie jak loperamid. Jednakże nie są one zazwyczaj konieczne, a większości z tych leków nie należy podawać dzieciom,

Diarrhoea self-help guide

Complete this guide to assess your symptoms and find out if you should visit your GP, pharmacist or treat your condition at home.

Self-help guide: Diarrhoea

When to see your GP

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you're concerned about yourself or your child.

It's important to see your GP if the diarrhoea is particularly frequent or severe, or associated with other symptoms, such as:

- blood in your or your child's stool
- persistent vomiting
- a severe or continuous stomach ache
- weight loss
- [signs of dehydration](#) – including drowsiness, passing urine infrequently, and feeling lightheaded or dizzy
- your stool is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if your or your child's diarrhoea is particularly persistent, as this may be a sign of a more serious problem. In most cases, diarrhoea should pass within about a week.

Poradnik samopomocy w przypadku biegunki

Wypełnij ten poradnik, aby ocenić swoje objawy i dowiedzieć się, czy trzeba iść do lekarza rodzinnego, farmaceuty, czy leczyć swoje schorzenie w domu.

Kiedy iść do lekarza rodzinnego

Zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego, lub do NHS 24 pod numer 111 i poproś o porady, jeśli niepokoisz się o siebie lub swoje dziecko.

Ważne jest, aby zobaczyć się z lekarzem rodzinnym, jeśli biegunka zdarza się często, lub jest bardzo poważna, lub masz także inne objawy, na przykład:

- krew w stolcu Twoim lub Twojego dziecka
- uporczywe wymioty
- poważny lub ciągły ból brzucha
- utrata wagi
- [oznaki odwodnienia](#) – w tym senność, rzadkie oddawanie moczu i uczucie omdlenia lub zawroty głowy
- Twój stolec jest ciemny lub czarny – może to być objaw krwawienia w żołądku

Należy także skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli biegunka Twoja lub Twojego dziecka jest szczególnie uporczywa, ponieważ może to wskazywać na poważniejszy problem. W większości przypadków biegunka powinna przejść po mniej więcej tygodniu.

Preventing diarrhoea

Diarrhoea is often caused by an infection. You can reduce your risk by making sure you maintain high standards of hygiene.

For example, you should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery, or utensils with other household members

It's also important to practise good food and water hygiene while travelling abroad, such as avoiding potentially unsafe tap water and undercooked food.

Symptoms of diarrhoea

Diarrhoea is where you frequently pass watery or loose poo. Some people may also have other symptoms, depending on the cause.

Associated symptoms can include:

- stomach cramps

Zapobieganie bieguncce

Biegunka jest często wywoływana przez infekcję. Możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia się poprzez upewnienie się, że utrzymujesz wysoki standard higieny.

Na przykład, należy:

- dokładnie myć ręce mydłem i ciepłą wodą po skorzystaniu z toalety oraz przed jedzeniem lub przygotowywaniem jedzenia
- czyścić kloz, w tym rączkę do spuszczenia wody i siedzenie, substancją dezynfekującą po każdym skorzystaniu z toalety, gdy masz biegunkę
- unikać korzystania z tych samych ręczników, szmatek, sztućców lub akcesoriów co inni domownicy

Ważne jest także praktykowanie dobrej higieny, jeśli chodzi o żywność i wodę podczas podróży za granicą, na przykład unikanie potencjalnie niebezpiecznej wody z kranu i niedogotowanego jedzenia.

Objawy biegunki

Biegunka to częste wypróżnianie się, a stolec jest wodnisty lub luźny. Niektórzy ludzie mają także inne objawy, w zależności od przyczyn.

Poważne objawy mogą obejmować:

- skurcze żołądka

- nausea and vomiting
- [headache](#)
- loss of appetite

The excessive loss of water in your poo can also sometimes lead to [dehydration](#), which can be serious if it's not recognised and treated quickly.

Signs of dehydration

Signs of dehydration in children can include:

- irritability or drowsiness
- passing urine infrequently
- pale or mottled skin
- cold hands and feet
- they look or feel increasingly unwell

Signs of dehydration in adults can include:

- tiredness and a lack of energy
- loss of appetite
- nausea
- feeling lightheaded
- dizziness
- dry tongue
- sunken eyes
- muscle cramps

- nudności i wymioty
- [ból głowy](#)
- utratę apetytu

Znaczna utrata wody w stolcu może czasami doprowadzić do [odwodnienia](#), które może być poważne, jeśli się go nie zauważy i nie podejmie leczenia.

Objawy odwodnienia

Objawy odwodnienia u dzieci mogą obejmować:

- poirytowanie lub senność
- rzadkie oddawanie moczu
- blada lub nakrapiana skóra
- zimne ręce i stopy
- wyglądają lub czują się coraz gorzej

Objawy odwodnienia u dorosłych mogą obejmować:

- zmęczenie i brak energii
- utrata apetytu
- mdłości
- uczucie omdlenia
- zawroty głowy
- suchy język
- zapadnięte oczy
- skurcze mięśni

- rapid heartbeat

When to seek medical advice

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you are concerned about yourself or your child.

You should also contact your GP in the situations outlined below, as they may mean that you or your child has, or is at risk of, a more serious problem.

Babies

You should contact your GP or health visitor urgently if your baby has had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or if they have vomited 3 times or more in the past 24 hours.

You should also seek advice if your baby has any symptoms of dehydration.

Children

Contact your GP if your child has:

- had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours
- diarrhoea and vomiting at the same time
- watery poo
- blood in their poo

- gwałtowne bicie serca

Kiedy szukać pomocy lekarza

Zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego, lub do NHS 24 pod numer 111 i poproś o porady, jeśli niepokoisz się o siebie lub swoje dziecko.

Należy także skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym w sytuacjach opisanych poniżej, ponieważ mogą one oznaczać, że Ty lub Twoje dziecko macie poważniejszy problem, lub zagraża Wam poważniejszy problem.

Noworodki

Należy pilnie skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, lub pielęgniarką środowiskową, jeśli Twój noworodek miał biegunkę 6 razy lub więcej przez ostatnie 24 godziny, lub jeśli wymiotował 3 razy lub więcej przez ostatnie 24 godziny.

Należy także zasięgnąć porady, jeśli Twój noworodek ma jakiegokolwiek objawy odwodnienia.

Dzieci

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli dziecko:

- miało biegunkę 6 razy lub więcej przez ostatnie 24 godziny
- ma biegunkę i wymiotuje w tym samym czasie
- ma wodnisty stolec

- a severe or continuous stomach ache
- symptoms of dehydration

You should also contact your GP if your child has persistent diarrhoea. Most cases will pass in 5 to 7 days.

Adults

Contact your GP if you have diarrhoea and:

- there is blood in your poo
- you are vomiting persistently
- you've lost a lot of weight
- you have passed a large amount of very watery diarrhoea
- it occurs at night and is disturbing your sleep
- you have recently taken [antibiotics](#) or been treated in hospital
- you have symptoms of dehydration
- your poo is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if you have persistent diarrhoea. Most cases in adults will pass in 2 to 4 days.

- ma krew w stolcu
- ma poważny lub ciągły ból brzucha
- ma objawy odwodnienia

Należy także skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli Twoje dziecko ma utrzymującą się biegunkę. W większości przypadków powinna ona przejść w ciągu 5 do 7 dni.

Dorośli

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli masz biegunkę, oraz:

- masz krew w stolcu
- ciągle wymiotujesz
- straciłeś/-aś dużo na wadze
- masz biegunkę, podczas której oddajesz dużo stolca i jest on bardzo wodnisty
- zdarza się to w nocy i budzi Cię
- niedawno brałeś/-aś [antybiotyki](#), lub byłeś/-aś leczony/-a w szpitalu
- masz objawy odwodnienia
- Twój stolec jest ciemny lub czarny – co może być objawem krwawienia w żołądku

Należy także skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli masz uporczywą biegunkę. W większości przypadków, u osób dorosłych, powinna ona przejść w ciągu 2 do 4 dni.

Causes of diarrhoea

Diarrhoea usually occurs when fluid cannot be absorbed from the contents of your bowel, or when extra fluid is secreted into your bowel, causing watery poo.

Short-term diarrhoea

Diarrhoea is usually a symptom of a bowel infection ([gastroenteritis](#)), which can be caused by:

- a virus – such as [norovirus](#) or rotavirus
- bacteria – such as campylobacter, [Clostridium difficile \(C. difficile\)](#), Escherichia coli (E. coli), salmonella or shigella; these can all cause [food poisoning](#)
- parasites – such as the Giardia intestinalis parasite that causes giardiasis

Other possible causes of short-term diarrhoea include:

- feelings of anxiety
- drinking too much [alcohol](#)
- a [food allergy](#)
- [appendicitis](#)
- damage to the lining of the intestines as a result of [radiotherapy](#)

Przyczyny biegunki

Biegunka zazwyczaj zdarza się, gdy zaburzone jest wchłanianie płynów z zawartości Twoich jelit, lub gdy w jelitach wydzielane są dodatkowe płyny, przez co kał jest wodnisty.

Biegunka krótkoterminowa

Biegunka jest zazwyczaj objawem infekcji jelit ([zapalenie żołądka i jelit](#)), którą może wywoływać:

- wirus – taki jak [norowirus](#) lub rotavirus
- bakteria – taka jak campylobacter, [Clostridium difficile \(C. difficile\)](#), Escherichia coli (E. coli), salmonella lub shigella; wszystkie te bakterie mogą wywołać [zatrucie pokarmowe](#)
- pasożyt – taki jak Giardia intestinalis, który wywołuje giardiozę

Inne możliwe przyczyny biegunki krótkoterminowej to między innymi:

- stany lękowe
- picie zbyt dużych ilości [alkoholu](#)
- [alergia pokarmowa](#)
- [zapalenie wyrostka robaczkowego](#)
- uszkodzenie wyściółki jelit w wyniku [radioterapii](#)

Medicines

Diarrhoea can also sometimes be a side effect of a medication, including:

- [antibiotics](#)
- antacid medicines that contain magnesium
- some [chemotherapy](#) medicines
- [non-steroidal anti-inflammatory drugs \(NSAIDs\)](#)
- [selective serotonin reuptake inhibitors \(SSRIs\)](#)
- [statins](#) – cholesterol-lowering medicines
- [laxatives](#) – medicine used to help empty your bowels

The patient information leaflet that comes with your medicine should state whether diarrhoea is a possible side effect.

Long-term diarrhoea

Conditions that can cause persistent diarrhoea include:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) – a poorly understood condition that affects the normal functions of the bowel
- inflammatory bowel disease – conditions that cause the gut to become inflamed, such as [Crohn's disease](#) and [ulcerative colitis](#)
- [coeliac disease](#) – a digestive condition where you have an adverse reaction to gluten
- bile acid malabsorption – where bile produced by the liver builds up in the digestive system

Leki

Biegunka może czasami być skutkiem ubocznym leków, takich jak:

- [antybiotyki](#)
- leki zobojętniające kwas, które zawierają magnez
- niektóre leki, które dostaje się podczas [chemioterapii](#)
- [niesteroidowe leki przeciwzapalne \(NLPZ\)](#)
- [selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny \(SSRI\)](#)
- [statyny](#) – leki obniżające poziom cholesterolu
- [leki przeczyszczające](#) – leki, z których korzysta się, aby pomóc w opróżnianiu się

W ulotce informacyjnej o leku dla pacjenta, która jest dołączona do opakowania, powinno być napisane, czy biegunka jest jednym z możliwych skutków ubocznych.

Przewlekła biegunka

Schorzenia, które mogą wywołać przewlekłą biegunkę obejmują:

- [zespół jelita drażliwego \(IBS\)](#) – kiepsko zrozumiane schorzenie, które ma wpływ na normalne funkcjonowanie
- nieswoiste zapalenie jelit – choroby, które powodują stan zapalny w jelitach, takie jak [choroba Crohna](#) i [wrzodziejące zapalenie jelita grubego](#)
- [celiakia](#) – choroba związana z trawieniem, gdzie masz negatywną reakcję na gluten

- chronic pancreatitis – inflammation of the pancreas
- [diverticular disease](#) – where small bulges or pockets develop in the lining of the intestine
- [bowel cancer](#) – this can cause diarrhoea and blood in your stools

Persistent diarrhoea can also sometimes occur after surgery on the stomach, such as a gastrectomy. This is an operation to remove part of the stomach – for example, as a treatment for [stomach cancer](#).

Diagnosing diarrhoea

Most cases of diarrhoea get better within a week and you may not need to visit your GP.

Read more about [when to visit your GP if you have diarrhoea](#).

The information below explains what will happen if you need to see your GP.

Identifying the cause

To identify what is causing your diarrhoea, your GP may ask you questions, such as:

- what your stools are like – for example, if they are very

- złe wchłanianie kwasów żółciowych – gdy kwasy żółciowe produkowane przez wątrobę zbierają się w układzie trawiennym
- chroniczne zapalenie trzustki – proces zapalny trzustki
- [choroba uchyłkowa](#) – gdy w wyściółce jelit rozwijają się małe wybrzuszenia lub kieszonki
- [nowotwór jelit](#) – może doprowadzić do biegunki i krwi w stolcu

Uporczywa biegunka może także czasami pojawić się po operacji żołądka, na przykład gastrektomii. Jest to operacja, podczas której usuwa się część żołądka – na przykład, w ramach leczenia [nowotworu żołądka](#).

Diagnozowanie biegunki

W większości przypadków biegunka przejdzie sama w ciągu tygodnia i być może nie będzie potrzeby udania się z wizytą do lekarza rodzinnego.

Przeczytaj więcej na temat tego [kiedy udać się do swojego lekarza rodzinnego, jeśli masz biegunkę](#).

Poniższe informacje to wyjaśnienie tego, co się stanie, jeśli będziesz musiał/-a zobaczyć się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Ustalanie przyczyn

Aby ustalić, jakie są przyczyny Twojej biegunki, Twój lekarz rodzinny może zadać Ci pytania na temat tego:

- jak wyglądają Twoje stolce – na przykład czy są wodniste,

watery or contain blood

- how often you need to go to the toilet
- whether you have other symptoms, such as a high temperature (fever)
- whether you have been in contact with anyone else who has diarrhoea, or recently travelled abroad – this may mean you have picked up an infection
- whether you have recently eaten out anywhere – this may mean you have [food poisoning](#)
- whether you're taking medication and if it has recently changed
- whether you have been stressed or anxious recently

Stool sample

Your GP may ask you for a stool sample so it can be analysed for signs of an infection if you have:

- persistent diarrhoea that has lasted more than two weeks
- blood or pus in your stools
- symptoms that affect your whole body, such as a fever or [dehydration](#)
- a weakened immune system – for example, because you have [HIV](#)
- recently travelled abroad
- recently been in hospital or been taking [antibiotics](#)

lub czy zawierają krew

- jak często musisz chodzić do toalety
- czy masz jakieś inne objawy, na przykład podwyższoną temperaturę (gorączkę)
- czy miałeś/-aś kontakt z kimś, kto także ma biegunkę, lub niedawno podróżował za granicą – co może oznaczać, że złapałeś/-aś infekcję
- czy niedawno jadłeś/-aś gdzieś poza domem – co może oznaczać, że masz [zatrucie pokarmowe](#)
- czy bierzesz jakieś leki i czy niedawno zmieniły się leki, jakie bierzesz
- czy niedawno byłeś/-aś zestresowany/-a lub czy miewasz stany lękowe

Próbka stolca

Twój lekarz rodzinny może Cię poprosić o próbkę stolca, aby można ją było poddać analizie pod kątem infekcji, jeśli:

- masz uporczywą biegunkę, która trwa od ponad dwóch tygodni
- masz krew lub ropę w stolcach
- masz objawy, które dotyczą całego organizmu, na przykład gorączkę lub [odwodnienie](#)
- masz osłabiony układ immunologiczny – na przykład ponieważ masz wirusa [HIV](#)
- niedawno podróżowałeś/-aś za granicą
- niedawno byłeś/-aś w szpitalu lub brałeś/-aś [antybiotyki](#)

Blood tests

Your GP may suggest you have some [blood tests](#) if they suspect your diarrhoea is being caused by an underlying health condition.

For example, your blood can be tested for signs of inflammation, which may suggest inflammatory bowel disease.

Read more about the [possible causes of diarrhoea](#).

Rectal examination

Your GP may recommend a digital rectal examination (DRE) if you have unexplained persistent diarrhoea, particularly if you're over 50.

During a DRE, your GP will insert a gloved finger into your bottom to feel for any abnormalities. It can be useful for diagnosing conditions that affect your rectum and bowel.

Further investigations

If you have persistent diarrhoea and your GP is unable to find the cause, they may refer you to your local hospital for further investigation.

You may have:

- a sigmoidoscopy – an instrument called a sigmoidoscope (a thin, flexible tube with a small camera and light on one end) is inserted into your bottom and up into your bowel

Badanie krwi

Twój lekarz rodzinny może zasugerować pewne [badania krwi](#), jeśli będzie podejrzewać, że biegunkę u Ciebie wywołuje jakieś inne schorzenie.

Na przykład, można zbadać krew pod kątem oznak stanu zapalnego, co może sugerować nieswoiste zapalenie jelit.

Przeczytaj więcej na temat [możliwych przyczyn biegunki](#).

Badanie odbytu

Twój lekarz rodzinny może zalecić badanie palcem przez odbyt, jeśli masz niewyjaśnioną uporczywą biegunkę, zwłaszcza jeśli jesteś powyżej 50 roku życia.

Podczas tego badania Twój lekarz rodzinny włoży palec w rękawiczce do Twojego odbytu, aby sprawdzić, czy może wyczuć jakieś nieprawidłowości. Badanie to bywa przydatne podczas diagnozowania schorzeń odbytu i jelit.

Dalsze badania

Jeśli masz uporczywą biegunkę, a Twój lekarz rodzinny nie jest w stanie ustalić jakie są tego przyczyny, wtedy może wystawić dla Ciebie skierowanie do lokalnego szpitala, na dalsze badania.

Możesz mieć jedno z następujących badań:

- sigmoidoskopia – instrument, który nazywa się sigmoidoskopem (cienka, giętka rurka z małą kamerą i źródłem światła na jednym końcu) jest wkładany do odbytu i w górę do jelita

- a colonoscopy – a similar procedure that uses a larger tube called a colonoscope to examine your entire bowel

Treating diarrhoea

Diarrhoea will usually clear up without treatment after a few days, particularly if it's caused by an infection.

In children, diarrhoea will usually pass within 5 to 7 days and will rarely last longer than 2 weeks.

In adults, diarrhoea usually improves within 2 to 4 days, although some infections can last a week or more.

While waiting for your diarrhoea to pass, you can ease your symptoms by following the advice outlined below.

Drink fluids

It's important to drink plenty of fluids to avoid [dehydration](#), particularly if you're also vomiting. Take small, frequent sips of water.

Ideally, adults should drink a lot of liquids that contain water, salt, and sugar. Examples are water mixed with juice and soup broth. If you're drinking enough fluid, your urine will be light yellow or almost clear.

It's also very important for babies and small children not to become dehydrated. Give your child frequent sips of water,

- kolonoskopia – podobna procedura, podczas której korzysta się z większej rurki nazywanej kolonoskopem, aby zbadać całość Twojego jelita

Leczenie biegunki

Biegunka zazwyczaj przechodzi sama bez leczenia po kilku dniach, zwłaszcza, jeśli wywołała ją infekcja.

U dzieci, biegunka zazwyczaj przejdzie w ciągu 5 do 7 dni i rzadko trwa dłużej niż 2 tygodnie.

U dorosłych, biegunka zazwyczaj odpuszcza po 2 do 4 dniach, chociaż niektóre infekcje mogą trwać przez tydzień lub dłużej.

Gdy czekasz, aby przeszła Ci biegunka, możesz złagodzić jej objawy poprzez stosowanie się do poniższych porad.

Picie płynów

Ważne jest, aby pić dużo płynów, aby uniknąć [odwodnienia](#), zwłaszcza jeśli także wymiotujesz. Pij wodę często, małymi łydkami.

Dorośli powinni pić dużo płynów zawierających wodę, sól i cukier. Na przykład wodę zmieszaną z sokiem i bulion. Jeśli pijesz dość płynów, Twój mocz powinien być w kolorze jasnożółtym, lub niemal przezroczysty.

Bardzo ważne jest także, aby noworodki i małe dzieci się nie odwodniły. Podawaj dziecku często małe łyżki wody, nawet

even if they are vomiting. A small amount is better than none.

Fruit juice or fizzy drinks should be avoided as they can make diarrhoea worse in children.

If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should continue to feed them as normal.

Contact your GP immediately if you or your child develop any [symptoms of dehydration](#).

Oral rehydration solutions

Your GP or pharmacist may suggest using an oral rehydration solution (ORS) to prevent dehydration if you're at risk – for example, if you're frail or elderly. ORS can also be used to treat dehydration that has already occurred.

Rehydration solutions usually come in sachets available from your local pharmacist without a prescription. They are dissolved in water and replace salt, glucose, and other important minerals that are lost if you are dehydrated.

Children

Your GP or pharmacist may recommend giving your child an ORS if they are dehydrated or at risk of becoming dehydrated.

The usual recommendation is for your child to drink an ORS each time they have an episode of diarrhoea. The amount they

jeśli wymiotują. Niewielka ilość jest lepsza niż nic.

Należy unikać soków owocowych lub napoi gazowanych, ponieważ mogą one pogorszyć biegunkę u dzieci.

Należy jeść pokarmy stałe, gdy tylko poczujesz, że możesz je jeść. Jeśli karmisz piersią lub butelką swoje dziecko, które ma biegunkę, próbuj je nadal karmić normalnie.

Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli u Ciebie lub Twojego dziecka pojawią się jakieś [objawy odwodnienia](#).

Doustne roztwory do rehydracji

Twój lekarz rodzinny lub farmaceuta mogą zasugerować korzystanie z doustnego roztworu do rehydracji, aby zapobiegać odwodnieniu, jeśli jesteś szczególnie narażony/-a na odwodnienie - na przykład, jeśli jesteś osobą osłabioną lub starszą. Można z nich także korzystać, aby leczyć odwodnienie, po tym jak do niego dojdzie.

Roztwory do rehydracji zazwyczaj są w saszetkach, można je kupić w swojej lokalnej aptece bez recepty. Rozpuszcza się je w wodzie, zastępują sól, glukozę i inne ważne minerały, które tracisz, jeśli jesteś odwodniony/-a.

Dzieci

Twój lekarz rodzinny lub farmaceuta mogą zalecić podawanie Twojemu dziecku doustnego roztworu do rehydracji, jeśli dziecko jest odwodnione, lub narażone na odwodnienie.

Zazwyczaj zaleca się, aby dziecko wypilo doustny roztwór do rehydracji za każdym razem, gdy wystąpi u nich epizod

should drink will depend on their size and weight.

Your pharmacist can advise you about this. The manufacturer's instructions should also give information about the recommended dose.

You may be able to give your baby an ORS if they become dehydrated, but check with your GP, pharmacist, or health visitor first.

Eating

Opinion is divided over when and what you should eat if you have diarrhoea. However, most experts agree you should eat solid food as soon as you feel able to. Eat small, light meals and avoid fatty or spicy foods.

Good examples are potatoes, rice, bananas, soup, and boiled vegetables. Salty foods help the most.

You don't need to eat if you've lost your appetite, but you should continue to drink fluids and eat as soon as you feel able to.

Children

If your child is dehydrated, do not give them any solid food until they have drunk enough fluids. Once they have stopped showing signs of dehydration, they can start eating their normal diet.

If your child is not dehydrated, offer them their normal diet. If they refuse to eat, continue to give them fluids and wait until

biegunki. To, ile dziecko powinno wypić, zależy od ich wielkości i wagi.

Farmaceuta może Ci udzielić dokładnych informacji na ten temat. W ulotce producenta także powinny być podane informacje na temat zalecanej dawki.

Jeśli Twój noworodek odwodni się, można mu prawdopodobnie podać doustny roztwór do rehydracji, ale sprawdź najpierw ze swoim lekarzem rodzinnym, farmaceutą lub pielęgniarką środowiskową.

Jedzenie

Są różne opinie na temat tego kiedy i co należy jeść, jeśli masz biegunkę. Jednakże większość specjalistów zgadza się, że trzeba jeść pokarmy stałe gdy tylko poczujesz, że możesz jeść. Jedz małe, lekkie posiłki i unikaj potraw tłustych lub pikantnych.

Możesz jeść na przykład ziemniaki, ryż, banany, zupę i gotowane warzywa. Najbardziej pomagają potrawy słone.

Nie musisz jeść, jeśli straciłeś/-aś apetyt, ale należy nadal pić płyny i jeść, jak tylko poczujesz, że możesz.

Dzieci

Jeśli Twoje dziecko jest odwodnione, nie podawaj im żadnych pokarmów stałych, dopóki nie wypiją dość płynów. Gdy znikną objawy odwodnienia, wtedy mogą zacząć jeść swoje normalne posiłki.

Jeśli Twoje dziecko nie jest odwodnione, oferuj mu jego normalne posiłki. Jeśli nie będzie chciało jeść, podawaj mu

their appetite returns.

Medication

Antidiarrhoeal medicines

Antidiarrhoeal medicines may help reduce your diarrhoea and slightly shorten how long it lasts. However, they're not usually necessary.

Loperamide is the main antidiarrhoeal medicine used, as it has been shown to be effective and causes few side effects.

Loperamide slows down the muscle movements in your gut so more water is absorbed from your stools. This makes your stools firmer and they're passed less frequently.

An alternative to loperamide is a different type of antidiarrhoeal medicine called racecadotril, which works by reducing the amount of water produced by the small intestine. Evidence suggests this medication may be as effective as loperamide for treating diarrhoea.

Some antidiarrhoeal medicines can be bought from a pharmacy without a prescription. Check the patient information leaflet that comes with the medicine to find out whether it's suitable for you and what dose you should take. Ask your pharmacist for advice if you're unsure.

Do not take antidiarrhoeal medicines if there is blood or mucus in your stools or you have a high temperature (fever). Instead, you should contact your GP for advice.

Most antidiarrhoeal medicines should not be given to children. Racecadotril can be used in children over 3 months old if it's

nadal płyny i poczekaj na powrót apetytu.

Leki

Leki przeciwbiegunkowe

Leki przeciwbiegunkowe mogą pomóc w ograniczeniu biegunki i nieco skrócić czas jej trwania. Jednakże zazwyczaj nie są konieczne.

Loperamid jest głównym lekiem przeciwbiegunkowym, z którego się korzysta, ponieważ jest skuteczny i wywołuje mało skutków ubocznych.

Loperamid zwalnia ruchy mięśni w Twoich jelitach, więc jelito wchłania więcej wody ze stolca. Stolec jest przez to mniej wodnisty i trzeba się rzadziej wypróżniać.

Alternatywą do loperamidu jest inny rodzaj leku przeciwbiegunkowego, który nazywa się racekadotryl, a który działa poprzez zmniejszenie ilości wody produkowanej w jelicie cienkim. Istnieją dowody na to, że ten lek może być tak samo skuteczny co loperamid w leczeniu biegunki.

Niektóre leki przeciwbiegunkowe można kupić w aptece bez recepty. Proszę sprawdzić ulotkę informacyjną o leku dla pacjenta, która jest dołączona do opakowania, aby sprawdzić, czy ten lek jest dla Ciebie odpowiedni, oraz jaką dawkę należy wziąć. Poproś farmaceutę o poradę, jeśli coś nie jest jasne.

Nie bierz leków przeciwbiegunkowych, jeśli w Twoich stolcach jest krew lub śluz, lub jeśli masz wysoką temperaturę (gorączkę). Należy się wtedy skontaktować ze swoim lekarzem rodzinnym po poradę.

combined with oral rehydration and the other measures mentioned above, although not all doctors recommend it.

Painkillers

Painkillers will not treat diarrhoea, but [paracetamol](#) or [ibuprofen](#) can help relieve a fever and a [headache](#). If necessary, you can give your child liquid paracetamol or ibuprofen.

Always read the patient information leaflet that comes with the medication to check if it's suitable for you or your child and find out the correct dose. Children under 16 years of age should not be given aspirin.

Antibiotics

Treatment with [antibiotics](#) is not recommended for diarrhoea if the cause is unknown. This is because antibiotics:

- will not work if the diarrhoea is caused by a virus
- can cause unpleasant side effects
- can become less effective at treating more serious conditions if they're repeatedly used to treat mild conditions

Antibiotics may be recommended if you have severe diarrhoea and a specific type of bacteria has been identified as the cause.

They may also be used if you have an underlying health

Większości leków przeciwbiegunkowych nie należy podawać dzieciom. Racekadotryl można podawać dzieciom od 3 miesiąca życia, jeśli połączy się go z doustną rehydracją i innymi sposobami wspomnianymi powyżej, chociaż nie wszyscy lekarze go zalecają.

Środki przeciwbólowe

Środki przeciwbólowe nie wyleczą biegunki, ale [paracetamol](#) lub [ibuprofen](#) mogą pomóc na gorączkę i [ból głowy](#). Jeśli jest to konieczne, możesz podać swojemu dziecku paracetamol lub ibuprofen w płynie.

Zawsze przeczytaj ulotkę informacyjną o leku dla pacjenta, która jest dołączona do opakowania, aby sprawdzić, czy jest on odpowiedni dla Ciebie lub Twojego dziecka, oraz jaka jest właściwa dawka. Dzieciom poniżej 16 roku życia nie powinno się podawać aspiryny.

Antybiotyki

Leczenie [antybiotykami](#) nie jest zalecane w przypadku biegunki o nieznanym przyczynach. Jest tak, ponieważ antybiotyki:

- nie zadziałają, jeśli biegunkę wywołał wirus
- mogą mieć nieprzyjemne skutki uboczne
- mogą zacząć gorzej działać w leczeniu poważniejszych schorzeń, jeśli korzysta się z nich raz za razem do leczenia łagodniejszych schorzeń

Antybiotyki są czasem zalecane, jeśli masz poważną biegunkę i stwierdzono, że jej przyczyną jest konkretna bakteria.

Można z nich także korzystać, jeśli masz istniejące problemy

problem, such as a weakened immune system.

Hospital treatment

Occasionally, hospital treatment may be needed if you or your child are seriously dehydrated. Treatment will involve administering fluids and nutrients directly into a vein (intravenously).

Treating the underlying cause

If you've been diagnosed with a specific condition that's causing your diarrhoea, treating this may help improve your symptoms.

For example:

- [irritable bowel syndrome \(IBS\)](#) can be treated with changes to your diet and medications – read more about [treating IBS](#)
- inflammatory bowel disease can be treated with medications that help reduce inflammation in the bowel
- [coeliac disease](#) can be treated by excluding foods containing gluten from your diet – read more about [treating coeliac disease](#)
- bile acid malabsorption can be treated with medication that helps stop bile building up in the digestive system

Preventing diarrhoea

To prevent the spread of infections that cause diarrhoea, you should always maintain high standards of hygiene.

ze zdrowiem, takie jak osłabiony układ immunologiczny.

Leczenie w szpitalu

Czasami może być konieczne leczenie w szpitalu, jeśli Ty lub Twoje dziecko jesteście poważnie odwodnieni. Leczenie obejmuje podawanie płynów i substancji odżywczych bezpośrednio do żyły (dożylnie).

Leczenie przyczyn zasadniczych

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie konkretne schorzenie, które wywołuje Twoją biegunkę, wyleczenie go może pomóc w złagodzeniu objawów.

Na przykład:

- [zespół jelita drażliwego \(IBS\)](#) można leczyć poprzez zmianę diety i leki – przeczytaj więcej na temat [leczenia IBS](#)
- nieswoiste zapalenie jelit można leczyć lekami, które pomagają zmniejszyć stan zapalny w jelitach
- [celiakę](#) można leczyć poprzez eliminację pokarmów zawierających gluten ze swojej diety – przeczytaj więcej na temat [leczenia celiakii](#)
- złe wchłanianie kwasów żółciowych można leczyć lekami, które pomagają poprzez zapobieganie gromadzeniu się żółci w układzie trawiennym

Zapobieganie biegunce

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji, które wywołują biegunkę, należy zawsze utrzymywać wysoki standard higieny.

You should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery or utensils with others
- wash soiled clothing and bed linen separately from other clothes and at the highest temperature possible – for example, 60C or higher for linen – after first removing any poo into the toilet
- avoid returning to work or school until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea

You or your child should also avoid swimming pools for 2 weeks after the last episode of diarrhoea.

Food hygiene

Practising good food hygiene will help avoid getting diarrhoea as a result of **food poisoning**. You can do this by:

- regularly washing your hands, surfaces and utensils with hot, soapy water
- never storing raw and cooked foods together
- making sure food is kept properly refrigerated
- always cooking your food thoroughly

Należy:

- dokładnie myć ręce mydłem i ciepłą wodą po skorzystaniu z toalety oraz przed jedzeniem lub przygotowywaniem jedzenia
- czyścić kloz, w tym rączkę do spuszczenia wody i siedzenie, substancją dezynfekującą po każdym skorzystaniu z toalety, gdy masz biegunkę
- unikać korzystania z tych samych ręczników, szmatek, sztućców lub akcesoriów co inni
- prać zabrudzone ubranie i pościel osobno od innych ubrań i w najwyższej możliwej temperaturze – na przykład 60 C, lub więcej, jeśli chodzi o pościel – należy najpierw usunąć wszelki kał i spuścić go w klozie
- unikać zbyt szybkiego powrotu do pracy lub szkoły, powinno upłynąć co najmniej 48 godzin od ostatniego epizodu biegunki

Należy także unikać basenów przez 2 tygodnie po ostatnim epizodzie biegunki, dotyczy to i Ciebie i Twojego dziecka.

Higiena żywności

Praktykowanie dobrej higieny żywności pomoże Ci uniknąć biegunki w wyniku **zatrucia pokarmowego**. Możesz to robić poprzez:

- regularne mycie rąk, powierzchni i sztućców gorącą wodą ze środkiem do czyszczenia
- nie przechowywanie razem potraw surowych i ugotowanych
- upewnianie się, że jedzenie jest przechowywane w

- never eating food past its use-by date

Rotavirus vaccination

Rotavirus is a virus that commonly causes diarrhoea in children. A vaccine that helps protect children against rotavirus is now part of the routine childhood vaccination schedule.

This vaccine is given as a liquid that's dropped into a baby's mouth. It's given in 2 doses, with the first given at 2 months and another at 3 months.

Travellers' diarrhoea

There is no vaccination that can protect you from all possible causes of travellers' diarrhoea. The best way to avoid it is to practise good food and water hygiene while abroad.

If you're travelling in a country where standards of public hygiene are low, you should avoid:

- tap water – water should be boiled for at least one minute if you're not sure whether it's safe to drink
- ice cubes and ice cream
- raw or undercooked seafood, meat, and chicken
- foods that might contain uncooked eggs, such as mayonnaise

odpowiedniej temperaturze w lodówce

- dokładne gotowanie jedzenia
- nie jedzenie potraw po upływie ich daty przydatności do spożycia

Szczepionka na rotawirusa

Rotawirus to wirus, który często wywołuje biegunkę u dzieci. Szczepionka, która pomaga chronić dzieci przed rotawirusem, jest teraz częścią rutynowego planu szczepień dziecięcych.

Ta szczepionka jest podawana jako płyn, który jest wkraplany do buzi niemowlaka. Jest podawana jako 2 dawki, pierwsza w 2 miesiącu życia, a druga w 3 miesiącu.

Biegunka podróżnika

Nie ma szczepionki, która może Cię uchronić przed wszystkimi możliwymi przyczynami biegunki podróżnika. Najlepszym sposobem na jej uniknięcie jest praktykowanie dobrej higieny jeśli chodzi o żywność i wodę, gdy jesteś za granicą.

Jeśli podróżujesz po kraju, gdzie jest niski standard higieny publicznej, należy unikać:

- wody z kranu – wodę należy przegotować przez co najmniej minutę, jeśli nie jesteś pewien/pewna, czy można ją bezpiecznie pić
- kostek lodu i lodów
- surowego i nie dogotowanego mięsa, kurczaka i owoców morza
- potraw, które mogą zawierać surowe jajka, na przykład

- unpasteurised milk and dairy products, such as cheese
- fruit and vegetables with damaged skins
- salads

It's generally safe to eat or drink:

- food that has been thoroughly cooked and is served piping hot
- sealed bottles or cans of water, fizzy drinks, and alcohol
- fruit and vegetables you peel yourself
- tea or coffee

If you're planning a trip abroad, check health advice for the countries you will be travelling to. You can do this by visiting [NHS Fit for Travel](#) and [National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\)](#) websites.

majonezu

- niepasteryzowanego mleka i nabiału, na przykład sera
- owoców i warzyw z uszkodzoną skórką
- sałatek

Zazwyczaj można bezpiecznie jeść i pić:

- potrawy, które zostały dobrze ugotowane i są podawane na gorąco
- zamknięte butelki wody, napojów gazowanych i alkoholu
- owoce i warzywa, które samemu obierzesz ze skórki
- herbatę i kawę

Jeśli planujesz wyprawę za granicę, sprawdź porady zdrowotne dla krajów, do których jedziesz. Możesz to zrobić na stronach internetowych [NHS Fit for Travel](#) i [National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\)](#).