

Akut diarré innebär att diarrén har pågått i högst två veckor med lös avföring minst tre gånger per dag. Akut diarré beror i allmänhet på en tarminfektion som är orsakad av mikrober. Noro- och rotavirus är de vanligaste orsakerna till virusdiarré. Bakterien *Eschericia coli* är vanligast vid turistdiarré. Antibiotikadiarré är diarré som förekommer i samband med antibiotikabehandling.

SYMPTOM

- diarré
- lindrig eller måttlig magsmärt
- låg feber
- illamående



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- kraftig magsmärt
- försvagat allmäntillstånd eller tecken på uttorkning
- feber mer än 38,5 °C
- andra symtom vid diarré än låg feber, magsmärt eller illamående
- patienten är ett litet barn
- en patient med symtom och feber som nyligen har besökt ett tropiskt område
- diarrén pågår i mer än två veckor

DIARRÉPREVENTION: TVÄTTA HÄNDERNA OCH TÄNK PÅ VAD DU ÄTER OCH DRICKER

Det viktigaste för att förebygga virus- och turistdiarré är noggrann handhygien; tvätta alltid händerna med tvål och rikligt med vatten efter toalettbesök och före måltid. Tänk också på vad du äter och dricker: undvik obuteljerade drycker, is, kall mat och oskalade frukter och grönsaker när du reser utomlands.

Det är inte säkert påvisat att man kan förebygga turistdiarré genom att använda probiotika under utlandsresan. Möjligen varierar den eventuella förebyggande verkan också enligt resmål.

BEHANDLING AV DIARRÉ: DRICK TILLRÄCKLIGT

Det viktigaste vid behandling av diarré är att dricka tillräckligt. Drick till exempel utspädd juice, vatten, te eller mjölk. Det är inte lönt att dricka för mycket söta läskedrycker eller enbart sådana, eftersom de kan förvärra diarrén. Ät om du har aptit; det förvärrar inte diarrén. Du kan förebygga uttorkning och vid behov behandla den med preparat som innehåller salter och socker och som finns att köpa på apoteket.

Probiotika är preparat som innehåller levande mikrober och som enligt WHO:s definition befrämjar hälsan om man använder dem i tillräcklig mängd. Vid akut diarré kan du prova på probiotika; de kan förkorta diarrén med en dag hos både barn och vuxna. Dessutom kan de förhindra

att diarrén pågår i mer än fyra dagar. Utgående från forskningsevidens kan man ändå inte med säkerhet säga vilka probiotika och vilken dos man borde använda. Man har inte kunnat påvisa att probiotika skulle ha några betydande biverkningar.

Man kan använda loperamid kortvarigt vid akut virus- och turistdiarré hos vuxna. Loperamid förkortar diarrén med ungefär en dag. Sluta använda läkemedlet om diarrén inte lindras inom två dagar. Biverkningarna för loperamid är allmänna. De är förstoppning, illamående, gasbesvär, huvudvärk och svindel. Loperamid ska inte användas för att behandla antibiotikadiarré.

Det vanligt med magbesvär i samband med antibiotikabehandling. Du kan använda probiotika under en antibiotikakur; då minskar risken för diarré med ungefär 50 procent (se bilden nedan). Utgående från forskningsevidens kan man ändå inte med säkerhet säga vilka probiotika man borde använda och med vilken dos. Diskutera fortsatt behandling med din läkare om en antibiotikakur ger dig en kraftig diarré.

Om risken för antibiotikadiarré är 50 % minskar den till 25 % med probiotika



Om risken för antibiotikadiarré är 10 % minskar den till 5 % med probiotika



OBSERVERA

Loperamid är avsett endast för kortvarigt bruk. Loperamid kan samverka med andra läkemedel, så säkerställ med apotekets personal att läkemedlet är lämpligt för dig. Loperamid får inte användas som självmedicinering för barn som är yngre än 12 år.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Terveyskirjasto: (på finska) [Clostridium difficile -bakteerin aiheuttama ripuli \(antibioottiripuli\)](#), [Ruokamyrkytys ja sen aiheuttama ripuli](#), [Turistiripuli](#) och [Norovirus](#)