

**Què és?**

- La descomposició intestinal, coneguda popularment com a diarrea, és l'**augment de la freqüència d'evacuació**, amb el pas de femtes anormalment suaus o aquoses.
- **Les deposicions freqüents poden ocasionar deshidratació**, perquè el cos perd tanta quantitat de líquid que no pot funcionar correctament. La deshidratació és particularment perillosa per als nens i la gent gran.
- La diarrea pot ser causada per un problema puntual com una infecció, o per un problema crònic com una malaltia intestinal.
- Segons la durada, parlarem de **diarrea aguda o crònica**. L'aguda té una durada inferior a les tres setmanes i sol estar causada per una infecció. La descomposició crònica es prolonga més enllà de les tres setmanes i normalment es relaciona amb alteracions de la funció intestinal.

**Cal anar al metge quan patim una descomposició?**

- En els adults davant d'una diarrea amb dolor abdominal, febre elevada, sang a les femtes, símptomes de deshidratació, o de més de tres dies de durada, no ha de desatendre's gens ni mica la situació.
- Normalment, el metge farà una exploració clínica i una revisió dels hàbits alimentaris i dels tractaments que en aquell moment estigui prenent el malalt. Segons l'estat del pacient, el metge pot indicar una sèrie de proves diagnòstiques per establir la causa de la diarrea, com per exemple anàlisis sanguínies, anàlisis de femtes o d'altres. Així podrà constatar-se la presència de bacteris, paràsits o altres símptomes d'infecció. Per establir si es tracta d'una intolerància alimentària o al·lèrgia, que podria ser una altra causa, pot intentar-se l'eliminació de determinats aliments o components (gluten o lactosa, entre d'altres), per observar si la diarrea respon al canvi de dieta.

**És molt important ingerir líquids**

- En la major part de les diarrees agudes, **restablir els líquids perduts** és l'únic tractament necessari.
- **És important ingerir líquids, i també la utilització de solucions rehidratants orals per refer-se'n en cas de diarrea profusa**. La quantitat a administrar es calcula d'acord amb el pes corporal del pacient i de la gravetat del quadre. El metge o farmacèutic us ho indicarà.
- En descomposicions sense signes de gravetat, no infeccioses, en què no n'hi ha prou amb la reposició de líquids, **es poden fer servir fàrmacs que disminueixin la motilitat intestinal**. D'altra banda, el nen que presenta molta set, pell i boca seques, fatiga, poca micció i de color fosc, sol estar deshidratat. En aquests casos, no dubtis a consultar sempre amb el pediatre.
- **La deshidratació greu pot requerir hospitalització.**

**Consells**

- **Mentre la diarrea subsisteixi, s'han d'evitar la llet i els aliments amb molta fibra, així com els dolços**. Aquests aliments tendeixen a agreujar el quadre diarreic.
- La diarrea **pot comportar la deshidratació del malalt**, especialment greu en nens.
- **El tractament bàsic consisteix en la reposició del líquid i els electròlits perduts**.
- Segons la causa de la descomposició, el pacient també pot necessitar medicació per aturar la diarrea o tractar la infecció.