

8. При диарее сначала пить раствор солей для пероральной регидратации, детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При диарее важнее всего восполнять потерю воды, а не останавливать понос. Разводите соли для пероральной регидратации водой по инструкции и пейте раствор. Не заменяйте его соковыми напитками: слишком сладкие напитки, наоборот, усиливают обезвоживание. Детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты вроде лоперамида: в тяжёлых случаях они вызывают кишечную непроходимость, которая может быть смертельной.

Затраты

Китай — исходная версия. Коробка солей для пероральной регидратации в Китае стоит от нескольких до десяти с лишним юаней. Держите одну коробку дома.

Выгода

Китай — исходная версия. В руководстве Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织) по лечению диареи прямо сказано: «противодиарейные» и противорвотные препараты не приносят реальной пользы детям при острой или затяжной диарее. Они не предотвращают обезвоживание и не улучшают питание. У некоторых из них есть опасные, иногда смертельные побочные эффекты. Их категорически нельзя давать детям младше 5 лет. Препараты вроде лоперамида, замедляющие движения кишечника, могут вызвать

тяжёлую паралитическую кишечную непроходимость, которая может быть смертельной, а также затянуть инфекцию. В руководстве также прямо сказано, что напитки с избытком сахара вытягивают воду из организма в кишечник и вызывают обезвоживание с повышенным уровнем натрия. Примеры — безалкогольные прохладительные напитки и соковые напитки из магазина. Руководство ВОЗ (世卫) рекомендует низкоосмолярный состав с общей осмолярностью 245 mOsm/L. По сравнению со старым составом он снижает потребность во внеплановом внутривенном введении жидкости на 33%. Один Кокрейновский обзор объединил 8 испытаний и показал близкий результат (OR 0.59, 95% CI 0.45–0.79, примерно на четыре десятых меньше).

Примечания

Китай — исходная версия. При покупке смотрите осмолярность в инструкции и выбирайте низкоосмолярный состав. В руководстве прямо сказано: кровь в стуле у ребёнка чаще всего указывает на бактериальную дизентерию. Нужно обратиться к врачу для лечения антибиотиками, нельзя ограничиваться восполнением воды дома. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: имеющиеся цифры сравнивают два состава солей для регидратации, а не приём раствора с его отсутствием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization (2005). The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers, 4th revision. iris.who.int/handle/10665/43209
2. Hahn S, Kim S, Garner P (2002). Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration caused by acute diarrhoea in children. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1):CD002847. doi.org/10.1002/14651858.CD002847