



# Ripulin hoito

## Lievän ripulin hoidoksi riittävät lepo ja runsas nesteiden nauttiminen.

Sopivia juomia ovat tee, pullotettu vesi, laimea mehu sekä Osmosal<sup>®</sup>-ripulijuoma tai WHO:n Oral Rehydration Solution-valmiste (ORS) tai Floridral<sup>®</sup>-ripulijuoma.

- Osmosal-jauhe sekoitetaan ½ litraan puhdasta vettä.
- ORS-jauhepussi sekoitetaan 1 litraan puhdasta vettä. Valmiina ostettava ORS-liuos laimennetaan suhteessa 2 osaa ORS-liuosta + 1 osa vettä. Lue käyttöohje huolellisesti, sillä valmisteet eroavat eri maissa.
- Floridral<sup>®</sup>-ripulijuoma valmistetaan sekoittamalla annospussit A (5 miljardia elävää kylmäkuivattua maitohappobakteeria, glukoosia ja aspartaamia) ja B (suolat ja aromiaine) 2 dl:aan vettä. Valmis juoma tulee käyttää pian sekoittamisen jälkeen.
- Jos olosuhteista johtuen ORS-liuosta ei ole saatavissa, voi itse valmistaa ripulijuoman:
  - Litraan keitettyä vettä tai teetä sekoitetaan 10 tl sokeria ja 1 tl suolaa.

Aikuisella nesteentarve on useita litroja vuorokaudessa riippuen ripulin määrästä, hikoilusta, oksentelusta ja kuumeesta. Lapsen nesteentarve lasketaan painon mukaan.

- Alle 10 kg painavalla lapsella tarvittava nesteen määrä on 100 ml/kg/vrk.
- Yli 10 kg painavalla lapsella 1000ml + 50 ml/kg/vrk.
- Yli 20 kg painavalla lapsella tarve on 1500ml + 20ml/kg/vrk.
- Kuume ja hikoilu voivat nostaa nesteen tarvetta huomattavasti.
- Normaalin päivittäisen nestetarpeen lisäksi annetaan ripulijuomaa (ORS tai Osmosal<sup>®</sup>) ripulin ja oksentelun aiheuttaman nestehukan korvaamiseksi tarvittava määrä ja tämän lisäksi ylläpitohoitona 30 ml/kg/vrk ripulin keston ajan. Jos lapsi oksentelee, nestettä kannattaa antaa pieniä määriä kerrallaan useiden tuntien ajan.

## Ripulin ennaltaehkäisy ja lääkehoito

Probioottisia mikrobeja (lähinnä laktobasilleja, bifidobakteereja tai *Saccharomyces boulardii* -hiivaa) sisältävillä valmisteilla voi olla jonkin verran merkitystä turistiripulin ennaltaehkäisyssä tai hoidossa, mutta niiden vaikutus ei ole kovin suuri. Kapselin voi avata ja tarvittaessa sekoittaa pieneen nestemäärään.

Aikuisen kuumeetonta ripulia (ei veristä) voi hoitaa oireenmukaisilla ripulia hillitsevillä lääkkeillä (loperamidi: Imodium<sup>®</sup>, Lopex<sup>®</sup>) korkeintaan 1-2 vuorokautta.

## Pienille lapsille ei tule antaa oireenmukaisia ripulilääkkeitä.

### Milloin lääkäriin?

Aikuisen korkeakuumeinen, raju tai verinen ripuli edellyttää aina lääkärin hoitoa. Tietyissä tapauksissa voidaan aloittaa Suomesta varalle määrätty antibioottihoito hoitavan lääkärin ohjeiden mukaan.

Korkeakuumeinen, ripuloiva lapsi tulisi viedä mitä pikimmin lääkärin hoitoon. Näin toimitaan myös mikäli lapsen tai aikuisen ripulitauti pitkittyy tai vointi heikkenee nesteytyksestä huolimatta.