



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Руководство для случаев острого заболевания с рвотой и/или диареей

Эстонское руководство для пациентов

PJ-B/87.1-2026



Составление руководства профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

©Tervisekassa 2026

Лиивалайа 36, 10132 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-77-3

ISBN (pdf) 978-9916-747-78-0

Рекомендации для ссылок: Руководство для случаев острого заболевания с рвотой и/или диареей. Руководство для пациентов PJ-B/87.1-2026. Касса Здоровья. 2026

Содержание

Когда следует обратиться к семейному врачу или позвонить на консультационный инфотелефон семейных врачей 1220?	4
Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи (в случае заболевания ребенка)?	4
Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи (в случае заболевания взрослого)?	5
Что можно использовать для домашнего лечения?	5
Взрослые	7
Дети	8
Использованные литературные источники	10

Большинство заболеваний, сопровождающихся рвотой и/или диареей, проходят сами по себе в течение нескольких дней. В случае заболевания самое важное – отдых и достаточное потребление жидкости. В редких случаях назначается антибактериальное лечение или требуется внутривенное введение жидкости.

Когда следует обратиться к семейному врачу или позвонить на консультационный инфотелефон семейных врачей 1220?

- Появился кал с кровью и/или слизистый кал.
- Повышение температуры $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ сохраняется более трех дней.
- Диарея длится дольше 7 дней.
- Диарея возникла после путешествия в другие страны (особенно после поездок в тропические регионы).
- У взрослого человека наблюдается выраженное ослабление иммунитета вследствие сопутствующего заболевания или лечения (химиотерапия и лучевая терапия, трансплантация органов в течение последнего года, злокачественные гематологические заболевания и т.д.).



Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи (в случае заболевания ребенка)?

- Ребенка часто тошнит, его рвет и он не может удерживать жидкость в желудке. Ребенка невозможно напоить (ребенок отказывается пить), имеются признаки обезвоживания (ребенок не мочился в течение последних 6-12 часов или мочился значительно меньше обычного, моча темная, язык и слизистая оболочка полости рта очень сухие).



- У ребенка в возрасте младше 3 месяцев температура поднимается выше 38°C.
- Постоянная повышенная температура $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ и ребенок не принимает жаропонижающие средства через рот (парацетамол, ибупрофен).
- Имеется расстройство общего состояния (например, сильная слабость/обессиленное состояние или вялость, обморок, летаргия).
- Появляется сильная боль в животе.
- У ребенка диагностировано тяжелое хроническое заболевание (например, диабет, почечная недостаточность) или иммунодефицит.

Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи (в случае заболевания взрослого)?

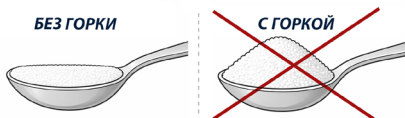


- Повторная рвота и неспособность удерживать жидкость в желудке. Невозможность принимать жидкость внутрь и признаки сильного обезвоживания (малое количество мочи или ее отсутствие, темная моча, учащенное сердцебиение, сильное головокружение или обморок, очень сухой язык и слизистая оболочка полости рта).
- Постоянная повышенная температура $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ и невозможность принимать жаропонижающие средства (парацетамол, ибупрофен) перорально.
- Появляется сильная боль в животе.
- Появляется расстройство общего состояния (например, сильная слабость/обессиленное состояние или вялость, обморок, летаргия).

Что можно использовать для домашнего лечения?

- Оставайтесь дома, не ходите на работу, не отправляйте ребенка в детский сад/школу.

- Отдыхайте и пейте много жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
Подходящие напитки:
 - обычная водопроводная вода
 - негазированная минеральная вода
 - регидратационный раствор
 - несладкий сок
- Для питья не подходят:
 - газированные напитки
 - напитки, содержащие кофеин (например, кофе, черный и зеленый чай)
- Для восполнения потерянных солей можно купить в аптеке порошок для пероральной регидратации, который нужно растворить в воде. Регидратационный раствор также можно приготовить и самостоятельно дома, для этого нужно:
 - 1 литр кипяченой и охлажденной воды
 - 6 чайных ложек сахара (без горки)
 - половина чайной ложки соли



Количество раствора для пероральной регидратации, которое следует давать ребенку с легким обезвоживанием в течение первых 4 часов

Вес тела (в килограммах)	Количество раствора (в миллилитрах)
4	200
6	300
8	400
10	500
12	600
14	700
16	800
18	900

- Ребенка, находящегося на грудном вскармливании, разрешено кормить грудью так часто и так долго, как они хотят.
- Детям, находящимся на искусственном вскармливании, следует давать смесь не реже чем каждые три часа.
- Ешьте согласно своему аппетиту, избегайте жирной и острой пищи.
- Пробиотики не показаны для лечения диареи.
- Противодиарейные препараты (такие как лоперамид) не показаны для лечения острой диареи у детей и, как правило, у взрослых (за исключением случаев во время путешествий).
- При боли и/или повышенной температуре при необходимости следует принимать лекарства (парацетамол, ибупрофен).
 - Препарат обычно начинает действовать в течение 30-60 минут.
 - Если температура не опускается или боль не проходят, следуйте рекомендациям по дозировке, указанным в инструкции к препарату; не превышайте максимальную суточную дозу.
 - Лекарства можно применять до тех пор, пока сохраняются симптомы.

ВЗРОСЛЫЕ

Однократная доза приема	Частота	Максимальная суточная доза
Парацетамол		
500–1000 мг	через каждые 4-6 часов	4000 мг

Однократная доза приема	Частота	Максимальная суточная доза
Ибупрофен		
200–400 мг	через каждые 4-6 часов	1200 мг

ДЕТИ

Однократная доза парацетамола составляет 10-15 мг/кг, максимальная суточная доза – 60 мг/кг.

Вес тела ребенка	Однократная доза приема	Частота	Максимальная суточная доза
Парацетамол			
3-5 кг (младенцы в возрасте 0-3 месяцев)	40 мг	через каждые 4-6 часов	200 мг
5,5-8 кг (младенцы в возрасте 4-11 месяцев)	80 мг	через каждые 4-6 часов	300 мг
8,5-10,5 кг (младенцы/дети в возрасте 1-2 года)	120 мг	через каждые 4-6 часов	500 мг
11-16 кг (2-3-летние дети)	160 мг	через каждые 4-6 часов	600 мг
16,5-21,5 кг (4-5-летние дети)	240 мг	через каждые 4-6 часов	1000 мг
22-27 кг (6-8-летние дети)	320 мг	через каждые 4-6 часов	1200 мг
27,5-32 кг (9-10-летние дети)	400 мг	через каждые 4-6 часов	1500 мг
32,5 - 40 кг (11-12-летние дети)	480 мг	через каждые 4-6 часов	2000 мг
> 40 кг (>12 летние дети)	500 мг	через каждые 4-6 часов	3000 мг

ДЕТИ

Однократная доза ибупрофена составляет 7-10 мг/кг. Максимально допустимая суточная доза составляет 30 мг/кг.

Вес тела ребенка	Однократная доза приема	Частота	Максимальная суточная доза
Ибупрофен			
5-6 кг (младенцы в возрасте 6-8 месяцев)	50 мг	через каждые 6-8 часов	150 мг
7-9 кг (младенцы в возрасте 9-12 месяцев)	50 мг	через каждые 6-8 часов	200 мг
10-15 кг (младенцы/дети в возрасте 1-3 лет)	100 мг	через каждые 6-8 часов	300 мг
16-20 кг (дети в возрасте 4-6 лет)	150 мг	через каждые 6-8 часов	450 мг
21-29 кг (дети в возрасте 7-9 лет)	200 мг	через каждые 6-8 часов	600 мг
30-40 кг (дети в возрасте 10-12 лет)	300 мг	через каждые 6-8 часов	900мг
> 40 кг (дети в возрасте > 12 лет)	400 мг	через каждые 6-8 часов	1200 мг

Больной человек заразен, пока сохраняются симптомы (рвота, диарея). Микроорганизмы, вызывающие рвоту и диарею, распространяются через руки и поверхности. Мытье рук и избегание посещения детского сада/школы/работы помогают предотвратить распространение заболевания.

Использованные литературные источники

1. Department of Health, State Government of Victoria [Australia] Gastroenteritis. BHC; 2021. Ссылка: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/gastroenteritis>
2. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (laps). EPS; 2025.
3. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (täiskasvanud). EPS; 2025.
4. Eesti Proviisorapteekide Liit, Eesti Perearstide Selts, Ravimiamet. Soovitud lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks. Ravimiamet; 2022. Ссылка: [EPALi, EPSi ja Ravimiameti soovitud lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks | Ravimiamet](#)
5. Government of Quebec. Gastroenteritis (stomach flu). Quebec; 2023. Ссылка: <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/flu-cold-and-gastroenteritis/gastroenteritis>
6. Mayo clinic. Gastroenteritis: First aid. Mayo clinic; 2024. Ссылка: <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-gastroenteritis/basics/art-20056595>
7. Medscape. Pediatric Acetaminophen Dosing. Medscape; 2024. Ссылка: [Pediatric Acetaminophen Dosing: Pediatric Acetaminophen Dosing](#)
8. RJNK. Sagedasemate naha ja pehmete kudede ning seedetrakti infektsioonide ambulatoorne diagnostika ja ravi. Tervisekassa, 2026.
9. Tidy C. Gastroenteritis. Patient; 2023. Ссылка: <https://patient.info/digestive-health/diarrhoea/gastroenteritis>
10. World Health Organization (2005). The treatment of diarrhea: a manual for physicians and other senior health workers. Ссылка: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/df59ceab-2498-4a64-bd93-ad7566addb4e/content>

