

Γαστρεντερίτιδα είναι η φλεγμονή του βλεννογόνου του εντέρου που προκαλείται από ιό, βακτήρια ή παράσιτα. ...

Γενικά

Η γαστρεντερίτιδα εξαπλώ νεται μέσω μολυσμένων τροφώ ν, ή νερού, καθώ ς και με την απευθείας επαφή με ήδη μολυσμένο άτομο. Η καλύτερη πρόληψη είναι το συχνό πλύσιμο των χεριώ ν.

Τα συμπτώ ματα της γαστρεντερίτιδας περιλαμβάνουν διάρροια, κοιλιακό πόνο, εμετό, πονοκέφαλο, πυρετό και ρίγη. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώ νουν χωρίς θεραπεία.

Το πιο κοινό πρόβλημα με την γαστρεντερίτιδα είναι η αφυδάτωση. Αυτό θα συμβεί αν δεν πίνετε αρκετά υγρά για να αντικαταστήσετε αυτά που χάνετε μέσω εμετού και διάρροιας. Η αφυδάτωση είναι πιο συχνή σε βρέφη, μικρά παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι πιο κοινές αιτίες γαστρεντερίτιδας είναι:

• Ιοί

• Τροφές ή νερό μολυσμένο από βακτήρια ή παράσιτα

• Αντίδραση σε μια νέα τροφή: Τα μικρά παιδιά είναι πιο ευαίσθητα. Τα βρέφη που τρέφονται με μητρικό γάλα μπορεί να εκδηλώ σουν γαστρεντερίτιδα σε μια αλλαγή στη διατροφή των μητέρων τους.

• Παρενέργειες από φάρμακα

Τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώ ματα περιλαμβάνουν:

• Ναυτία ή έμετος

• Διάρροια

• Κοιλιακές κράμπες

• Χαμηλός πυρετός (μερικές φορές)

Ανάλογα με την αιτία της φλεγμονής, τα συμπτώ ματα μπορεί να διαρκέσουν από μία ημέρα έως περισσότερο από μία εβδομάδα.

Γαστρεντερίτιδα: Αντιμετώ πιση για ενήλικες

• Σταματήστε να τρώ τε για λίγες ώ ρες για να αφήσει διευθετήσει το στομάχι σας.

• Πίνετε άφθονα υγρά, όπως ένα αθλητικό ποτό ή νερό, για να αποφευχθεί η αφυδάτωση. Αν έχετε πρόβλημα να κρατήσετε τα υγρά (λόγω εμετού) να τα πίνετε σε συχνές, αλλά μικρές γουλιές. Βεβαιωθείτε ότι ουρείτε κανονικά και ότι τα ούρα σας είναι "φωτεινά" και διαυγή, αλλά όχι σκούρα. Αν είναι σκούρα, αυτό είναι ένδειξη αφυδάτωσης. Τυχόν ζάλη είναι, επίσης, σημάδι αφυδάτωσης. Εάν έχετε οποιαδήποτε από αυτά τα συμπτώ ματα συμβαίνουν και ταυτόχρονα δεν μπορείτε να πίνετε αρκετά υγρά, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

• Όταν αρχίσετε πάλι να τρώ τε, κάντε το σταδιακά και με μικρές ποσότητες: Μην βιαστείτε να φάτε, ακόμα και αν πεινάτε. Ξεκινήστε σιγά-σιγά και επιλέξτε τροφές που είναι εύκολες στην πέψη τους, όπως κράκερ, τοστ, τζελ φρούτων, μπανάνες, ρύζι και κοτόπουλο. Σταματήστε να τρώ τε όταν νιώ σετε ότι επιστρέφει η ναυτία σας. Αποφύγετε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, την καφε□νη, το αλκοόλ, το κάπνισμα και φυσικά τις λιπαρές τροφές και τα φαγητά με πολλά μπαχαρικά για μερικές ημέρες.
• Ακεταμινοφαίνη: Πάρτε κάποιο απλό φάρμακο για την ανακούφιση της δυσφορίας, εκτός αν έχετε ηπατική νόσο.
• Ξεκούραση: Αυτό είναι πιο σημαντικό από όσο νομίζετε. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να ανακτήσει σταδιακά τις δυνάμεις του, όσο και αν νιώ θετε ότι "βαρεθήκατε να κάθεστε"!

Ενήλικες: Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν...

• Κάνετε εμετούς για περισσότερο από δύο ημέρες
• Έχετε διάρροια για αρκετές ημέρες
• Έχετε διάρροια με αίμα
• Έχετε πυρετό από 38 °C και πάνω
• Νιώ θετε ζαλάδα ή λιποθυμία, όταν σηκώ νεστε όρθιοι
• Νιώ θετε διαρκή σύγχυση
• Έχετε έντονο πόνο στην κοιλιά

Γαστρεντερίτιδα: Αντιμετώ πιση για το παιδί

• Επιτρέψτε στο παιδί σας να ξεκουραστεί.
• Όταν ο εμετός του παιδιού σταματήσει, αρχίστε να του δίνετε μικρές ποσότητες στοματικού διαλύματος ενυδάτωσης (ρωτήστε τον παιδίατρο). Μην χρησιμοποιείτε μόνο νερό ή μόνο χυμό μήλου.
• Αρχίστε να το του δίνετε πάλι φαγητό πολύ σταδιακά και με τροφές που είναι εύκολες στην πέψη, όπως τοστ, ρύζι, μπανάνες και βραστές πατάτες. Αποφύγετε να δίνετε στο παιδί σας πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως πλήρες γάλα και παγωτό, αλλά και ζαχαρούχα τρόφιμα, όπως αναψυκτικά και γλυκά. Αυτές οι τροφές επιδεινώ νουν τη διάρροια.
• Δώ στε του ακεταμινοφαίνη (πάντα σε συνεννόηση με τον παιδίατρο) για την ανακούφιση της δυσφορίας, εκτός και αν το παιδί σας έχει ηπατική νόσο. Προσοχή: Μην δώ σετε στο παιδί ασπιρίνη!
• Αν θηλάζετε, μην σταματήσετε. Εάν το μωρό σας πίνει γάλα με μπιμπερό, δώ στε του και μια μικρή ποσότητα στοματικού διαλύματος ενυδάτωσης. Ρωτήστε τον παιδίατρό του για λεπτομέρειες.

Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν το παιδί σας...

• Έχει ασυνήθιστη υπνηλία
• Κάνει εμετό με αίμα
• Έχει διάρροια με αίμα
• Δείχνει σημάδια αφυδάτωσης, όπως ξηρό στόμα και ξηρό δέρμα, μεγάλη δίψα, βυθισμένα μάτια, ή αν κλαίει χωρίς δάκρυα. Για ένα βρέφος, να προσέχετε πολύ αν αρχίσει να βυθίζεται το μαλακό σημείο στην κορυφή του κεφαλιού του και αν οι πάνες του παραμένουν στεγνές για περισσότερο από τρεις ώ ρες.
• Είναι κάτω των 2 ετώ ν και έχει πυρετό που διαρκεί περισσότερο από μία ημέρα, ή είναι ηλικίας 2 ετώ ν και άνω και έχει πυρετό που διαρκεί πάνω από τρεις ημέρες.

Μιχάλης Θερμόπουλος
Iatropedia